

زنجیره‌ی سهرکه‌وتن

چاپی نو

2017

۱۰ کلید بو سهرکه‌وتن

وهرگیرانی: که مال عه‌لی

په‌ی به نه‌نییه‌ی ساراوه‌کانی ناخ‌ت به‌ره.

نه‌نییه‌کانی وزه‌ی مرؤ‌لی بزانه.

ستراتیژی‌له‌تی ساره‌زایی خودی‌تی قیریه.

نیستا... ئامانجه‌کانی زیانت چو‌ن به‌ده‌ست دینی‌ت؟



TEN KEYS FOR SUCCESS

د. ئیبراهیم فقه‌ی

نوسه‌رو وانه‌بیژی جیهانی

زنجیره‌ی سهرکه‌وتن
لېشر و سارو له جیهاندا
..... دانسی

10 كليل

بۇ سەركەۋەتن

نوسىنى: نووسەرو وانەبىژى جىھانى

دكتور ئىبراھىم فەقى

وەرگىرانى: كەمال عەلى

چاپى نوئ

سلىمانى.....2015

ناوەرۆك

- 7..... بېشەكى وەرگىرى كوردى
- 11..... دكتور ئىبراھىم فەقى لە چەند دېرېكدا
- 14..... خەلكى جى دەلېن لە بارەى دكتور ئىبراھىم فەقىوہ
- 17..... بېش دەستى
- 27..... بېشەكى نووسەر
- كلىلى يەكەم:
- 35..... پالئەرەكان "بزوينەرى ھەئس وکەوتى مروىي"
- كلىلى دووہم:
- 61..... ووزە "سوتەمەنى ژيان"
- كلىلى سىيەم:
- 81..... شارەزايى "باخچەى پەندو ئامۇژگارى"
- كلىلى چوارەم:
- 97..... خەون و خەيال "رېگايە بۆ سەرکەوتن"
- كلىلى پىنجەم:
- 115..... کردموہ "رېگايە بەرەو ھىز"
- كلىلى شەشەم:
- 133..... پىشبینى کردن "رېگايە بەرەو واقع"

كلىلى جەوتەم:

154..... ئىلتىزام "تۆۋى بەرھەمەننەن"

كلىلى ھەشتەم:

159..... نەرمى نواندىن "ھىزى نەرمى ونىيەننى"

كلىلى نۆپەم:

175..... ئارامگىرتىن "كلىلى خىروچاگە"

كلىلى دەپەم:

187..... سەقامگىرى "بىنەماي بىرىاردانە لەدەرووندا"

203..... كۆتايى

205..... سەرنجەكانى وەرگىرى كوردى

207..... وەرگىرى كوردى لە چەند دىرىكدا

پیشه‌کی وەرگیرێ کوردی

لێره‌داو له‌م پێشه‌کیه‌ کورته‌دا ده‌مه‌وێت چه‌ند شتیك ب‌خه‌مه‌ پێش چاوی
خوێنه‌ری به‌رپێز، سه‌باره‌ت به‌گرنگی بابته‌کانی نه‌م کتێبه‌و به‌دواداچوونی
ئه‌وه‌ه‌نگاوانه‌ی که‌یارمه‌تیده‌رو پێنماکه‌رن بۆ هه‌موو تاکێکی کۆمه‌لگه‌ تا
به‌هۆیاوه‌ کلێلی ده‌روازه‌کانی سه‌رکه‌وتن به‌ ده‌ست بێنیت، له‌و شتانه‌ش که
زۆر په‌یوه‌ندی به‌باسه‌ که‌مانه‌وه‌ هه‌بیتوشایانی لێدوان بیت بریتین له‌ پێداگیری و
به‌رده‌وامی و نیلتیزام و کوڵنه‌دان و ئارامگری و.....هتد. دیاره‌ بۆ وه‌ده‌ست
هینانی هه‌ریه‌ك له‌و شتانه‌ش پێویستی به‌ سه‌قامگیری و پشو درێژیه‌کی ته‌واو
هه‌یه‌، هه‌ول‌دانی م‌رو‌فـ— بۆ گه‌یشتن به‌خواست و هیواکانی له‌ هه‌موو ئان
وساتی‌کدا پێویستی به‌خۆ ئاماده‌ کردن و لێ‌بران هه‌یه‌ تا بتوانیت کلێلی
سه‌رکه‌وتن مسۆگه‌ربکات و به‌ئاسوده‌ی ژیان به‌ریته‌ سه‌ر. ئه‌وه‌ی ئێمه‌ له‌م
کتێبه‌دا ده‌بخوێنینه‌وه‌و له‌به‌رچاوی ده‌گرین بریتیه‌ له‌و پالنه‌رو هانده‌رانه‌ی که‌وا
له‌ م‌رو‌فـ— ده‌که‌ن هه‌میشه‌ به‌هیواوه‌ بژی و ناو‌می‌د نه‌بیت له‌ده‌ست نوشستی
ونسکو‌کانی ژیان هه‌رچه‌نده‌ چه‌ند جارێکی‌ش پێگه‌مان پێبگرن و دوو باره‌ بینه‌وه
،به‌لكو ده‌بی ئێمه‌ زیاتر سوور بین له‌سه‌ر گه‌یشتن به‌سه‌رکه‌وتن به‌هه‌موو ئازارو
ناسۆریه‌کانیشه‌وه‌. ئه‌وه‌ م‌رو‌فه‌ هه‌میشه‌ شکست له‌ دوا‌ی شکست هه‌ر ق‌وناغ
ده‌بریت و له‌مپه‌ره‌کان ده‌به‌زینیت تانه‌و کاته‌ی بۆ دوا‌جار تاجی سه‌رکه‌وتن له
سه‌رده‌ نیت و به‌یه‌کجاری ده‌حه‌سیته‌وه‌ و به‌ره‌می په‌نج و خه‌باتی هه‌میشه‌ی له

هه ورازو نشیوهو پردرک و داله، دیاره بو لابرندی نهو درک ودالهش پشوو دریزی
وئارامگری و ههولدانى بیوچانى دهویت، چونکه هیچ سهرکهوتنیك لهخوړا
نایهته دی وهیچ بهختهوهریه کیش به بی ماندوو بوون ونارهحهته مسوگر
نابیت. نهوهی لهم کتیبه داو له ماوهی دهکلیلی سهرکهوتنهوه دهدریته دهستمان
باشترین رینیشاندرو هاندهرمانه بویه دهستهینانی هیواو خهونه کانمان بهلام
به مهرجیک بهتهواوی ههلسین بهجی بهجی کردنی ههنگاوهکانی نهو داخوازیانهی
کهلیمان دهکریت، چونکه شتیکی بهلگه نهویسته ههموو ههنگاو ههلگرتنیك
پیویستی به هیزو توانایهکی لهبار هیه تابتونیت ههنگاو لهدوای ههنگاو
نزیك بیتهوه لهناکامی سهرکهوتن ودهرباز بوون لهناومیدی، ههروهک چون
دهبینین کهسیك لهئیمه لهکاتی نهخوشیدا نهوپهپی تواناو وزهی خوئی دهخاته
کارو پزیشك لهدوای پزیشك دهگهریت بهدوای چارهسهردا و تالترین داودهرمان
دهخوات وههموو پارهو پوولی خهرج دهکات تهنها بو نهوهی چاک بیتهوه و
جاریکی تر نومیدی به ژیان ههبیت، کهواته به ههمان شیوه سهرکهوتنیش له
ههرواریکدا بیت و بهههرمهرامیک بیت وهک نهو نهخوشیه وایه دهبی چهندين
رینگای پر ههلدیری بوبیریت تائهو کاتهی پیی دهگهیت و دهست له ملانی نهو
سهرکهوتنه دهبیت، بیگومانیشبه که ههرخوت بریاردهری خوت دهبیت بو
گهیشتن یان نهگهیشتن بهترپکی نهو سهرکهوتنه. خویندهری بهرپر لیتره دا
پیویسته نهو راستیه بزانیته که نهه کتیبه دادهنریت به بههیزترین کتیبی
جیهانی لههوارى پهرهپیدانی مرویدا و باشترین سهرچاوهشه بو گهیشتن
بهکردنهوهی دهروازدکانی سهرکهوتن له ههموو بوارهکانی ژیاندا بههوی نهو

کلیلانهوه که له پریگای پینماییه کانی نهم کتیبه وه ده دریته دستت، چونکه نووسه ری نهم کتیبه به کتیکه لهو که سه ده گمهن و ناوازانیه که توانیویه تی به هوی ههول و تیکوشانو نارامگری و سه قامگیری خویه وه هه مووده رگا کلزم دراوه کان بکاته وه و گری کویره کانی ژیان بکاته وه و بیته پینیشاند هرو یارمه تی ده ریش بو که سانی دی له هه موو لایه کی جیهاندا.

دیاره بو گه واهی دانی نهم راستیانه توانا ولیتها توویی نووسه ری نهم کتیبه یه خوی ده بنه پال پشت وشایه تحالی قسه کاغان به وهی که هه لگری بیستوسی بروانامه ی جیهانیه له بواره جیا جیا کاند او سه روکی چه ندین ده زگایه وه ک کۆنگره ی نیداره ی ئینستیتۆی نه مریکی و سه روکی سه نته ری که نه دی بو پروگرامی زمانه وانی ده مارگیری و ههروه هاسه روکی کۆمپانیای ((کیبۆس))ی جیهانی، دیسان هه لگری بروانامه ی دکتورایه له زانستی میتافیزیکیا (نهمودیوی سروشت) داو چه ندین کتیب و دانراوی هیه وه رگێردراونه ته سه رزمانه کانی ئینگلیزی و فره نسی و عهره بی و زیاتر له نیوملیۆن کهس سوودیان بینیه له کۆره کانی.

ده بینین که سیک له ئیمه له کاتی نه خوشیدا نه و به ری توانا و وه ی خوی ده خاته کارو وانه بیژیه کاند او بوونه ته راهینه ری پرواپیکراو له ناستیکی شایسته دا. نه وه ی جیگای سه ره نهجه ده بی له یادمان نه چیت نه وه یه که ته نها به خویندنه وه ی نهم کتیبه ناتوانیت کللی سه رکه وتن به ده ست بینیت وخه ونه کانت وه دی بینیت به لکو ده بی هه نگاو به هه نگاو له گه ل هه موو پینماییه کانی و خاله کاند به شیوه یه کی پراکتیکی مامه له یان له گه لدا بکه یت و

زۆر شیلگیرانه به تهنگ مه بهستی دوا نه بجامی سهر که وتنه که تهوه بیت، چونکه
 ههروهک هه موومان ده زانین هیچ شتیک بهی ماندوو بوون و به دوا دا چوون
 ناکامی نابیت و سهر که وتنیش هه روا به ناسانی به ده ست نایهت، جا بویه هیچ
 به تهوه سهر نه بیت که هه موو پیاوه ناودارو فیهله سووف و کهسانی شارهزا
 و پسرۆز له چهن دین شکست و ناره حهتی پلهی سهر که وتنیان به ده ست هیناوه و
 گه یشتونه ته دوا و یستگهی هیواکانی، ههر له بهر نه وه شه پر به دل هیوادارم
 هه موو خوینه ریکی هیژا سوودو که لکی تهواو له م کتیه و هر گریت و به پراکتیزه
 کردنی له ژبانی رۆژانهی خویدا بتوانیت پهیرهوی بکات و هیچ نه بیت لانی که م
 خهونو ناواتهکانی بینیتته دی و عهقلی ناوهوهی کووت و به ندنه کات و له دوا ی ههر
 شکستیک یان ناسته نگییهک ناو می دنه بیت و پالی لی نه داتهوه به لکو پیویسته
 زیاتر سوور بیت له سهر به دیهینانی خهونهکانی و تا نهو په ری توانا کۆششیان
 بۆ بکات. له کو تاییدا ماوه تهوه بلیم هیوا دارم توانی بیتم به مکاره م خزمه تیکی
 بچو وکی راژهی کۆمه لایه تی گه له ستم دیده که ی خۆم کرد بیت و که لینی کم له
 کتیبخانهی کوریدا پر کرد بیت تهوه و په زامه ندی ئیهوی خوینه ری به ریز یش
 گه وره ترین خه لاته بۆم. ئیتر سوپاس.

وهه رگیزی کوردی: که مال عهلی

بهرواری: 2005/12/31 ز

سلیمانی/سهیوان

دكتور نيراهيم فەقى لە چەندىرېكدا

- دامەزرىنەرو سەرۆكى نەنجومەنى نىدارەى كۆمپانىيائى ((نيراهيم فەقى
ي جيهانى.

- دامەزرىنەرو سەرۆكى نەنجومەنى نىدارەى سەنتەرى (كەنەدى) بۆ ھىزىر
ترانائى مەوى

(catches) و سەنتەرى (كەنەدى) بۆ ھىپنوتىزىمى
نىمانى (catch) و سەنتەرى (كەنەدى)

بۆ پەرەپىدانى مەوى (catch) و سەنتەرى (كەنەدى) بۆ پروگرامى
دەمارگىرى (catnap).

- دامەزرىنەرو سەرۆكى نەنجومەنى نىدارەى كۆمپانىيائى كيوبس (cist).
- پزىشك لەبوارى زانستى مېتافىزىكا لەزانكۆى (مېتافىزىك) لە لۆسئەنجلۆس
لەولاتە يەكگرتووەكانى نەمەرىكا.

- دكتور نيراهيم فەقى دانەرى زانستى ((دېنامىكىيەتى گەرمەتائى
دەمارىي)) يە، (tm(-Conditions (NCD) tm Neuron
Dynamics

- دامەزرىنەرى زانستى ھىزىر وتوانائى مەوى يە، (Power Human
tm(Energy)tm(PHE).

- پراھىنەرى بېرەپىنكراوە لە پزۆگرامى زمانەوانى دەمارگىرىدا (NLP) لە
دامەزراوەى

نەمەریکی بۆ پروگرامی زمانەوانی دەمارگیری .

-مامۆستای پرواپتیکراو بۆچارەسەرکردن بەرینگیای خەواندنی موگناتیسی
(هیپنۆتیزم) لە دامەزراوەی نەمەریکی بۆ هیپنۆتیزم .

-مامۆستای پرواپتیکراو بۆچارەسەر کردن بەرینگیای (هینلی ژیان) (Time
Line Therapy)tm

-پراھینەری پرواپتیکراو لە بیراوەری (زاکیە) لەپەیمانگی نەمەریکی بۆ
(بیراوەری) لەنیویۆرک.

-پراھینەری پرواپتیکراو بۆ پەرە پێدانی مۆیسی لە حکومەتی
(کیبیک) لەکەنەدا بۆکۆمپانیای دامەزراوەکان.

-پراھینەری (ریکی) لەکەنەدا (The Reiki Training Center)
Of Canada، ھەرۆھا لە (Go bal Reiki Association).

-یەكەمین شەرفی ئەندامی پلەو پایە پێدراوە لە (ھەلس وکەوتی
مۆیسی).

-یەكەمین شەرفی ئەندامی پلەو پایە پێدراوە لە کارگێڕو فرۆشتن و
خستنه بازارەو لە دامەزراوەی نەمەریکی بۆ ئوتیلەوانی .

-23-پروانامە (دبلۆم) ی بە دەست ھێناوە و (3) پروانامەیان لەبەرترین
ناستەکانی تایبەتمەندین لە بواری زانستی دەروونناسی و کارگێڕی و فرۆشتن

وخستنه بازارەو

پەرەپێدانی مۆیسی .

-وهك بهرپوهبهري گشتي كاري كړدووه له زوربهی نوتیله پینج
نهستیره ییه کانی مونتریا له کهنه دا.

_زوربهی نووسینه کانی په رچه څه کراون بڼ سڼ زمانى (نېنگلیزی و
فهره نسی و عهره بی) و باشرین فروشیان هه بووه به زیاتر له یهك ملیون دانه
له جیهاندا.

_له هه موو جیهاندا زیاتر له (600,000) کسې راهیاناوه و وانه ی پڼ
گوتوونه ته وه و تاپله ی کو تایی و فیړی مه شق کراون له سهرده ستي خویدا و
هه رووها وانه بیژو راهینه ره به هه ر

سڼ زمانى (نېنگلیزی و فهره نسی و عهره بی).

- پالنه وانی میسر بووه له کاتی خویدا له یاری توپی میز (تینس) دا و
نوینه رایه تی وولاتی میسری عهره بی کړدووه له پالنه وانی تی جیهانیدا له
نهلما نیای رڅرناوا سالی 1969

- نیستا له (مونتریا) ی کهنه دا ده ژى له گهل ژنه کهی (نامال) و هه ردو و
کچه چکوله کهی به ناوی (نانسی) و (نهرمین).

خه لکی چی ده لئین له باره ی دکتور ئیبراهیم فهقی وه

- ((دکتور ئیبراهیم فهقی داده نریت به هه لکه وتووترین تاینه تمند له گه شه پیدانی مروی له جیهاندا)).

ووته ی: دارلین مونته گه مری - ته له فزیۆنی لویانا - ولاته یه کگرتوه کانی نه مریکا.

- ((که سیکم نه دیوه هاوشیوه ی دکتور ئیبراهیم فهقی بیت مه گهر زۆر به ده گمه ن)).

ووته ی: نیلان بلۆتز - ته له فزیۆنی T.V.A که نه دا)).

- ((دکتور ئیبراهیم فهقی له باشترین وانه بیژه کانی جیهانه لهم سه رده مه دا)).

ووته ی: ئالان لارۆش - ته له فزیۆنی CFCF مۆنتریال - که نه دا .

- ((که سایه تیه کی خوشه ویست و له دلاشیرینه، له گه ل دوورترین سنووردا

ده گونجی و

توانای گه یاندنی زانیاریه کانی هه یه زۆر به سانایی)).

ووته ی: براد مایرز، له منده ن، ئینگلته را.

- ((وانه کانی دکتور ئیبراهیم فهقی له باشترین و به هیترین وانه کانه

وجینگه ی ریزو

سەر سوپمانی ھەمووانە)).

ووتەي: مەحاسن بەکری - کوپانیای ھیلتنی جیھانی.

- ((ھیز و توانیەکی بیسنوری ھەیه و لەکاتی پیشکەش کردن و گفتوگودارای بەرامبەر بو خۆی رادەکیشت)).

ووتەي موشیرە بەردەعی - بەرپۆبەری سەرچاوە مروییەکان - زانکوی ئەمریکی لە قاھیرە.

- ((وزە و توانایەکی کاریگەر و زانیاریەکی بەرفراوانی ھەیه)).

ووتەي: زوھرە عەبدولحەمید عیسا - دامەزراوەی عەبدولحەمید عیسا - کویت.

- ((دکتۆر ئیبراھیم فەقی دەسکەوتیکی مەزنە بو ئەتەوێ عەرەب و ئیسلام)).

ووتەي: غید فەلاح غەشام - کۆمەڵەی جابرالعلی - کویت.

- ((بەباشترین ئەو کەسانەي دادەنێم کە دیومن)).

ووتەي: سەعید عەبدوللا مەزلوم - بەرپۆبەری چاودێری جۆدە - پۆلپسی دوبەي.

- ((دادەنرێت بەدەگمەنترین وانەبێژ لە جیھاندا لە وانەي کە وەك ئەم

لێھاتووبن و توانا و شارەزاییەکی لەرادە بەدەریان ھەبێت، مەن بو خۆم زیاد لەپێویست سوودم لی وەرگرتوو لەچاوەنەوێ کە پیش بینیم بو دەکرد)).

ووتەي: یوسف ئەحمەد جبریل، دەستەي پلان دانان و پەرەپێدان - دوبەي.

- ((پیاوئیکى نەندىشەيى و داھىنەرو دىنامىكىە - پرواناكەم كەسكىنى ترەبىت لەھاوشىۋەي خۆي لەجىھانى غەرەبىدا)).

ووتەي : فەيسەل مەشارى موعەمەر - كۆمپانىيائى نىشتىمانى بۆ خزمەتە تەندروستىيە سنووردارەكان - سەئۇدىيە.

- ((دكتور ئىبراھىم فەقى دادەنرىت بە يەككە لە بەھىزترىن وبەتواناترىن لەوانە بىژەھاوچەرخەكان)).

ووتەي :مولھىم مەمەد حەسەن - دامەزراۋەي نىشتىمانى بۆ خستە بازار - سەئۇدىيە.



((پیش دەستی))

دەبینی مندالیک خەون بەووە دەبینیت کەرۆژیک لەرۆژان کەسایەتییەکی
لەباری ھەبیت، وەك ئەوێ بلی دەیەوێت ببیتە بەریتو بەری گشتی یەکیك لە
نوتیلە گەرەکان بەخەون، بۆیە بەبەردەوامی لەبەردەم ھەمواندا نەم کارە
دووبارە دەکردەو لە خەونیدا بەبێ ئەوێ کەسیك وەلامی بداتەو و ھاریکاری
بیت لە خەونەکیدە، بەلکو پێی دەلێن: ((نەم قسانە پێو پوچن و دوورن لە
واقعەو))، بۆیە ھەست بەبێ ھیوایی دەکات و دەوروبەرەکی دەبنەھۆی
دارووخانی وورەو تواناکانی بەلکو لەوانەییە ھارپێکانی قوتابخانەیی ببنە
سەرزنەشت کەری و ھەمیشە پێی بلین: ((کەسیکی واقعی بە...)) بۆیە
دەست لەھیواکانی بەردەدات و دەسلەمیتەو لەباسکردن و گێرانیەوێ خەونەکی

سەرەنجام ئەو مندالە گەرەبوو تابوو بەگەنجیک و بریاری دا لەدلی خۆیدا
کەلەبۆاری نوتیلەوانیدا بخوینیت، ئەو بوو بەشیوەییەکی پراکتیکی خویندەکی
تەواو کردو پاشان ژنی ھیناو ھاوسەری خۆی پێکەو ناو کۆچی کردبو (کەنەدا)
بەدلیکی پێلە ھیواو نامانجەو، ھەرچەندە پووبەرۆوی ناپەرەتی وزەحەت
دەبوو، بەخۆی دەگوت ھیشتا من نەگەیشتووم بەناواتی خۆم و ئەوێ
دەمەوێت نەھاتۆتەدی... بۆیە ئەو گەنجە ھەرکاتیك بیر لەخەونەکانی دەکاتەو

وله بهر خوځیه وه وورتهی دیت و ده لیت: ((من شاره زایی و مال و سهروه تم نیه و ناتوانم به زمانی خه لکی نه و ولاته قسه بکم و هیچ په یوه ندی و ناشنایه تیه کم نیه له گهل خه لکی نه ویداو پروا نامه کهم هیچ نرخ و بایه خیکي نیه له که نه دا)). بویه له ناخیه وه دهنگیک به ناگای دینیت و رای ده چله کینیت و پیی ده لیت: ((واز له م بابه ته بیتنه و له بیري خوئی به ره وه و ده ست به ره کاریکي تر)).

ههروه ها له گهلنه و بارود و خه شدا زور جار پرسیری له و هوکاره ده کرد بوچی ناهیلیت هم بیتنه که سیکی به ناوات گه یشتو، دوو باره گوئی له دهنگی ناوه وهی خوئی ده بو که دوو باره ی ده کرده وه و پیی ده گووت: ((من ناگم به و هیواو ناواتان دی و اخه و نیان پیوه ده بینم و له توانا شمدانیه نامانجه کانم بهینمه دی)). بویه نه و گه نجه وای لیتهات تووشی نازارو دلته راوکی بو نه یده زانی چون هسل و کهوت بکات و خوئی له و تهنگزه یه رزگار بکات، چونکه گهر بگه ریته وه بو ولات و شاره که ی خوئی نه و ده بیتنه جیگه ی سه رزه نشتی هه مووان، نه گهر بشمینیته وه له که نه دا نه و ده رفه تی سه که وتن و هیواکانی زور لاوازه و بوئی فراهه م نابیت. له ناوه ندی هم هه مووسه لبیات و دلته راوکیی دی که ده وره یان داوه و سه ره پای نه و هوکارانه شی که خه ونه کا نی تیک ده شکینیت و بی هیوای ده کات. نه و له ناخی ناوه وهی خوئی راده چهنیت و به هیزیکی زور کاریگه رو پر له سه ر که وتن وه به ره و پرووی هه موو نه و بارو دؤخانه و تهنگزه کان ده بیتنه وه واده وره یان داوه و بوونه ته مۆته که بوئی، له گهل نه وه شدا هه موو خه ونه کانی له وه دا چر ده کاته وه که بیتنه به ریوه به ریکی کشتی یه کیک له نوتیله گه وره کان و به سه ر یه که مین پلیکانه ی سه ر که وتن دا سه ر که ویت و هک قاپشورتیک.

سەرچاوهی نهم هیزو توانایه‌ی له خه‌ونیکدا بوو که له‌کاتی خه‌وتنیدا باوکی
 کۆچکردوی هاته‌ خه‌ونی و پیتی ووت: بیرکه‌روه ((خوا هیچ‌گه‌ل و نه‌ته‌وه‌یه‌ک
 ناگوریت نه‌وکاته‌ نه‌بیت خویان بتوانن خویان بگورن)). نهمه‌ نه‌و چرکه‌ساته
 بوو که وه‌رچه‌رخانیکی گه‌وره‌ی لی به‌دی هات و عه‌قلی ناوه‌وه‌ی دووباره‌ی
 ده‌کرده‌وه‌و پتی ده‌گوت: ((من له‌ توانامدایه‌ نه‌و کاره‌ بکه‌م و فلانه‌شت به‌ نه‌نجام
 بگه‌یه‌نم. نه‌ گهر هاتوو هه‌رکه‌سیکی تر به‌و کاره‌ هه‌لساو جی به‌جی‌ی کرد نه‌وا
 منیش دووباره‌ ده‌توانم به‌وکاره‌ هه‌لسم و پای په‌رینم... نه‌گهر هاتوو(تۆماس
 نه‌دیسۆن)زیاتر له‌ 9999 جار شکستی خوارد که چی له‌ گه‌ل نه‌وه‌شدا هه‌ر به‌ره‌و
 نامانجی خۆی هه‌نگاوی ده‌ناو به‌په‌رۆشه‌وه‌ به‌ره‌و به‌دییه‌تنانی ناوا ته‌که‌ی تی ده
 کۆشا، یان نه‌گهر هاتوو(والت دیزنی) بۆ چه‌وت جار نیفلاسی کردو که‌وته‌ سه‌ر
 ساجی عه‌لی، هه‌روه‌ها(هیزی فۆرد)بۆ ماوه‌ی شه‌ش جار نیفلاسی کرد، به‌لام
 نهم دووانه‌ هه‌ردوکیان هه‌ر به‌رده‌وام بوون و کۆلیان نه‌داوه‌ بیتووچان تیده‌کۆشان
 بۆ به‌دییه‌تنانی خه‌ونه‌کانیان، که‌واته‌ منیش دووباره‌ ده‌توانم خه‌ونه‌کانم به‌دی
 بینم و سه‌رکه‌وتن مسۆگهر بکه‌م)).

بۆیه‌ نه‌و گه‌نجه‌ زۆر به‌ په‌رۆشه‌وه‌ که‌وته‌ دۆزینه‌وه‌ی رینگایه‌کی نوێ بۆ قسه‌
 کردن له‌ گه‌ل خۆی و ناخی جه‌سته‌یدا و کۆمه‌لێک بیرو بۆ چوونی تازهی لاگه‌لاله‌
 بوو جیاوا ز له‌و گوته‌یه‌ی که‌ بلیت ((من که‌سیکی دۆراوم))، چونکه‌ به‌خۆی
 ده‌کوت تۆ بیر بکه‌روه‌وه‌ له‌ هه‌ر یه‌که‌ له‌: ساندرز و فۆرد و هۆندا، که‌ نه‌وانیش
 دووباره‌ هه‌ر دۆراو بوون، هه‌روه‌ها زۆر به‌ی گه‌وره‌ پیاوان و زانایان پیش نه‌وه‌ی
 سه‌رکه‌ون له‌کاره‌که‌یاندا که‌سیکی شکست خواردووی په‌نج به‌ خه‌سار

بوون... هەر ئەو لاوه بەبێ بیرو بۆچوونی خۆی ددیگوت کە بروانامەکی من
 هیچ نرخ و بایەخی نیەو دانی پێدا نانریت بۆیە پێویستە سەر لە نوێ ((من لە
 نووکەوه دەست بەدەمە خوێندن و زیاتر زیاتر خۆم هیلان بکەم لە
 کەنەدا))... ئەوە بوو بەپراکتیک خوێندنەکی تەواو کردو بروانامەی دبلۆمی لە
 بەریتۆ بردنی ئوتیلەوانیدا بەدەست هێنا... دیسان لە وەرپاوەدا بوو کە
 ددیگوت: ((من لێرە لەم ولاتە کەسیکی غەریب و نامۆم)) بۆیە کەسیکە ((نە
 ئەوان لە ڕەگەزو ڕەنگ و ڕەچەلەکی منن و هەروەها لە وانەیە بێنە ڕینگرو
 نەمپەریش لە بەردەم بەدینینانی ئامانجەکاندا هەر چەندە من پروام بەخۆم هەبە
 و لە توانامدا بە کارەکانم بەچاکی ڕاپەڕینم))... دواجار دیدگاوی بۆ چوونی
 بۆشتەکانی لە ڕەدۆنگی و دۆشدامانەوه گۆرا بۆ شادی وزەرەدە خەنەو لەڕەش
 بینیهوه بۆ گەش بینی و هەست و سۆزی لە سەلبیاتە کەنەوه گۆرا بۆ ئیجابیات
 و حالتی تەندروستی باشتر بوو دواي ئەوەی کە ترووشی هەوکردن بوو،
 بەتەواوی تەندروستیەکی گەشە کردو هێزو تواناو چالاکی بە یە کجاری
 هاتەوه بە بەرا. ئەم لاوه خۆینگەرە بەردەوام بوو لە سەر خوێندن و کارەکی
 زۆر بەهەول و کۆششی بێوچانەوه... ئەوە بوو لە سالی 1980 ز دا کارو
 پیشەکی لە دەست داو لە ناکاو خۆی بینیهوه وەك کەسیکی بێ کارو پیشەو
 هیچ دەرە تانیککی بەدی نەدەکردو سەرباری ئەم نەگەتیهش خێزانەکی لە
 نەخۆشخانەی مندالبوون کەوتبوو بۆ ئەوەی نەشتەرگەری (قەیسەری) بۆ
 بکەیت چونکە دووانەیهکی لەسکدا بوو کە هەر دوکیان کچ بوون، ئەوە بوو
 ژنەکی لە حالەتیککی زۆر ناپەرەحتی و نازار دا بوو بۆ ماوەی دوو هەفتە مایەوه

له نه خوشخانه و پاشان ههردوو كچه كهي له دايكبوون و نيتير ميترده كهي به تهنها كهوته چاوديري نهو دوو كوربهيه و نهو پارهيه شي كه پتي بوو دهيدا به خوراك بزيان... پاشان كاريكي ساده ي دوزيه وهو بوويه ياريده دهري (جهرسون) له چيشتخانه يه كي بچوكدا و زور به گورج و گولييه وه كاره كهي ده كرد بو پيدا كردني بزيوي خيزانه كهي ، پاش نهوي خيزانه كهي له نه خوشخانه دهرچو و رويته ماله وه، ده بوايه بو ماويه كي زور له ژير چاوديري و يارمه تيداندا بوايه، نهو بوو به ويستي خوا له لايه نيكي بهر پرسى حكوميه وه دهستي يارمه تي بو دريژكراو كه سيكي پسپوري نيردرايه لاو يارمه تي دهدا له ئيشو كاري ماله وهو به خيو كردني ههردوو منداله كهو يارمه تي داني دايكه كesh به شيويه كي راسته وخو.

باوكي نهو دوو منداله بهرده وام بوو له سهر كاره كهي له چيشتخانه كهدا ههر له ساعات نوي به يانيه وه دهچوو بو كاري تا ساعات ستي پاش نيوهر بو نهوي بزيوي خوي له زانكو ي (كونكورديا) بو به دهست هيناني پروانامه ي (دبلوم) له بواري كارگيري دا وبه شهو خهريكي كار كردن بوو وهك به پريوه بهر له چيشتخانه يه كي تر دا... به مجوره له سهر نهو حاله مايه وه بو ماوه ي ساليك و لهو ماويه دا پله به پله له كارو فرمانه كهيدا به رهو پيشكه وتن و سهر كهوتني يهك له دواي يهك دهرويشت و له پيشه يه كهوه بو پيشه يه كي بهر زتر ههنگاوي ههله گرت، پاش چهند ساليكو گويژانه وه له شوييني كهوه بو شوييني كي تر. بوويه به پريوه بهري گشتي يه كيك له نوتيله كان له سالي 1986 داو تواني گروپيني كي كه ورده دا دابه زرينيت و راهينانيان پي بكات و گرنگيان بداتي به جوړيك تاواي

لیتهات ئوتیله که پلهیه کی زۆر بهرزى به دهست هینا له سهرکهوتنى
 کارهکانیدا، ههر نهم بهرپوه بهره زرنگه هه میسه بایه خى ددها به پیشکهوتنى
 خۆى و بهرپرسیاریتی کاریکی گه وره تری وهرگرت له ئوتیلینکی گه وره ترو
 پیشکهوتوو ترداو په یوه ندی ده کرد به دهوراتی دیراسی زۆر وزه وه ندی تره وه
 به هۆى نامه گۆرینه وه وه تا له ئاکامدا خهلاتی نیتو دهولته تی له ئه مریکا به
 دهست هینا وهك باشتترین و سهرکهوتوو ترین قوتابیهك له بواری خویندنی
 مالداریدا. دواى نه وهی ههستی ده کرد به خۆى که خهونو هیواکانی هاتوونه ته دی
 و بوونه ته واقعیکى راست و پرهوان، له ناکاو نه وهی که بیرى لى نه ده کرده وه و
 نه ده هات به خه یالیا نه وه بوو که خاوهن ئوتیله که بریارى داخستنى ئوتیله که ی
 داو نه میسه دهست به جی بى نیش و کار مایه وه به په لهش نه و ئۆتۆمبیلهى که
 دابوویانى بۆ به ریکردنى کارهکانی نه وهشیان لى وهرگرتوه و ناچار به ئۆتۆمبیلی
 کرى گه پرایه وه بۆ ماله وه و سهر له نوێ کهوتوه بارو دۆخیکى وا که مروڤ بهزه یی
 پیاده هاته وه... چونکه به راستی نه وه نیش و کاره که ی له دهست داو ته نانه ت
 نه و که سانهشی که وهك هاوړی خویان پیشان ددها به رامبهری نه وانیشی له کیس
 چوو... به کورتی هه موو شتیکی له دهست داو ته نانه ت نه وانیهی ده ورو بهری
 ههستیان به وه ده کرد که نهم پیاوه زۆر بى شانس و به خته و نه گبه تی دهستی له
 په خه ی ناکاته وه ته نانه ت خوڤى له دهروونی خویدا ههستی به و حاله ته ده کرد
 له نیتو گه رمه ی نهم هه موو نازارو ناره حه تیو نه هه مته تیانه دا دیسان که و ته
 هه ولدان بۆخۆ رزگار کردن و ده رباز بوون له و واقیعه تاله و هه ولتى چا کردنى
 ددها و بۆ جاریکی تر قسهکانی باوکی هینایه وه بیرو یاده وهری خۆى که هه میسه

بۆی دووپات ده کرده و پئیده گوت ((کورپی خۆم هه رچه نده خوای گه وره
 ده رگایه ک به پرووتدا دا بجات نه وای بیگومان ده رگایه کی تر به پرووتدا
 ده کاته وه))... بۆیه له و کاته دا له خۆی ده پرسی ((نیستا من له م بارو دۆخه دا
 پئویسته چی بکه م))... چۆن ده توانم نه م هه موو سه لبیات و نه هه مه تییه بگۆرم
 بۆیه خته وه ری ونیجاییات))... بۆیه ده ستی کرد به مشته و مال کردنی هه موو
 سه رچاوه کانی که سایه تی خۆی و گه رایه وه بۆ کۆمه لێک بیرو بۆچون و رینمایی
 نه وانه ی که هه میشه سوودی لی وهرده گرتن ورزگاری ده کردن له هه له و که م و
 کورپی... کاتیکی زانی نه وانه هه مووی کۆمه لێک زانیاری چاک و به سوودن و
 به شی نه وه ده که ن که بیان نووسیته وه و بیان کات به بابته تی کتیبێک تا بیته
 یارمه تی ده رێک بۆزۆرینه ی خه لک، هه ر بۆیه ده ست به جی که وته دانانی
 یه که مین کتیب به لām نه وه بوو زۆربه ی داموو ده زگا و شوینه کانی بلاو کردنه وه
 کاره که ی نه میان ره تکرده وه و که س یارمه تی نه دا که کتیبه که ی بۆ بلاو
 بکاته وه، ناچار بریاری داخۆی هه لسیته به نه رکی چاپکردن و بلاو کردنه وه ی
 کتیبه که ی به و توانا که مه ی خۆی که هه یبوو، نه وه بوو کتیبه که ی چاپ کردو
 ته نها له ماوه ی که متر له سی مانگدا پینج هه زار دانیه لی فرۆشرا، پاشان
 ده ستی دایه نووسین و بلاو کردنه وه ی زۆرتیرین کتیب و دوا ی نه وه بوو به
 سه رکه وتووێژترین که س له ژیا نیدا له هه ر وه ختیکی ترو نه و کتیبانه شی که بلاوی
 ده کردنه وه بوونه زۆرتیرین و فراوانترین سه رچاوه ی بلاو کراوه له هه موو جیهاندا و
 کۆمه لی هاوێژ براده ری بۆ پهیدا بوون به راستی نه وانه هاوێژی دلسۆزو
 نه مه کدار بوون و باز نه ی یه کتر ناسینه که ی له سه ر ناستی هه موو جیهان

بەرفراورنتر بوو بە جۆرتیک شتوازه کانی نهو به کارده هینرا له پیتشکه وتووترین
کۆمپانیای کانی جیهانداو سوویان لی وەرگرت.

نیستا لهوانه یه بپرسیت من چون نهم هه موو زانیاری و ورده کاریانه دهزانم له
باردی نهو پیاو ده؟... وه لامدانه و دی نهم پرسیارده زۆر ناسانه چونکه به راستی
نهو کهسه منم و نیستاش نه ژیم له نیتو هه موو خهونه کاتم داو ژنه کهم و ههردوو
کچه کهشم هاوبه شن له گه لمدار پتکه وه ژیانیکه ناسووده به پری
ده کهین، ناماده شم به نه رکى سه رشام ههستم و هه موو نهو به نه ماو ریتما ییانه بۆ
خه لک روونکه مه وه به تایبه تی نهوانه ی وا نه یانه و ی ژیانان وه دی بیتن له
رینگه ی پیتشکه ش کردنی پووخته ی هه موو شاره زایی و نیکۆئینه وه سوود
به خشه کانی منه وه که هه لم هینجا وه له توویشووی گه شتیکه دوورو دریتژ بۆ
مسۆکه ر کردنی سه رکه وتن و زال بوون به سه ر کیشه کندا . به لام نیستا وازم لی
بیتنه بامنیش پرسیاریکت لی بکه م...؟ نیا رووی نه دا وه که گویت لی بیت
یه کینک بلیت ((به راستی کهسانی سه رکه وتوو نهوانه ن که بهخت و شانسیان
هه یه ؟))... نهم قسه یه تارا ده یه ک راسته، چونکه کهسانی سه رکه وتوو به راستی
بهخت و شانسیکی گه وره یان هه یه، به لام بیتگومان نهوانه نهو کهسانه ن که خۆیان
نهو بهخت و شانسیان بۆ خۆیان دروست کردو وه... چونکه به راستی نهوانه
هه میشه به په رۆشه وه بیتو وچان تیده کۆشن و ناستی جی به جی کردنی نیش و
کاره کانیان زۆر به مرزه وه ده بنه کهسانیکی چالاک له بواری کاره کانیاندا و
ده شناسریتنه وه به نارامگری و له سه رخۆیی و سه قامگیری، نه مه سه ره پای
نه وه ی که نهم جۆره که سانه خۆیان راهیتا وه له سه ر پشو و دریتژی و وره

بەرنەدان زیاتر لە کەسانی ناسایی بەوەی کە سوود لە ھەلەکانیان وەرەگرن و
دەبیتە پەند بۆیان بۆیە بەکۆی ھەموو ئەم شتانە دەبنە کەسیکی خاوەن بەخت
وشانسی گەورە. نیتە ئەگەر بڕیارت داوە ببیتە کەسیکی سەرکەوتوو ئەوا
ھاوێش بە لە خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا بۆ ئەوەی منیش ئەو دەکلیلەت بەدەمە
دەست کە دەبنە ھۆی سەرکەوتن لەژیانداو لە ڕێگەی گەشتیکی دووری ژيانەو
ھەول و کۆششی بێوچان بە دەستم ھێناوە.

"پیشہ کی نووسہر"

کات ژمیر گہیشتہ حەوتی بەیانی و (کەریم) هیشتا لە پێخەفی خەوتنە کەیدا بوو، بۆیە دایکی بانگی لێکردو پێی گوت: ((هەستە پۆلە کەریم درەنگە پێویستە برۆیت بۆ قوتابخانە))، کەریم هەردوو چاوی کردەو وەو وتی: ((من نامەوێت بچم بۆ قوتابخانە چونکە بەلانی کەمەو لەوێ بیست قوتابی هەن چارە ی منیان ناوێت و منیان خۆش ناوێت هەروەها دە مامۆستاش هەن رقیان لێمە))، پاشان جارێکی تر گەڕایەو و ناو نوێنە کە ی و خەوتەو، دایکیشی پۆشت بۆ چێشتخانە کە بۆ ئامادە کردنی نان و چای بەیانی، پاش نیو سەعات دایکی سەیری کرد کەریم هەر هەلنە ساو و هیشتا لە پێخەفی خەوتنە کەیدا یە، بۆیە هەستا پۆشتە سەری و بەتانیە کە ی لە سەری کردەو و پێی گوت: ((هەستە کۆری خۆم، وادوا کەوتی لە قوتابخانە چونکە پێویستە لە کاتی دیاریکراودا برۆیت)).

کەریم وەلامی دایەو و پێی گوت: ((وێ کو پێم ووتی دایە گیان نامەوێت بچم بۆ قوتابخانە، ئایا تۆ دەتوانی تەنھا یەک هۆ کارم پێی بلیت تا من ئەمڕۆ بچم بۆ نەو؟)). دایکیشی پێی گوت: ((بەلێ

دوو هۆکارت دەدەم یە کە میان ئەو یە کە تۆ تەمەنت 45 سالە، دوو مەشیان ئەو یە کە تۆ سەرپەرشتیکاری قوتابخانەیت))!!!

له کاتیکدا که خەریکی مشت و مال کردنی تۆژینهوه و لیکۆلینهوه کانم بووم
 بۆ ناماده کردن و نووسینی یه کهمین کتیبم لهو کاته دا ووتاریکم خویندهوه له
 گۆفاری ((ریدرزدا ییست)) دا ناماژهی بۆ نهوه دهکرد که له توان ههردوو
 کهسیکدا یه کێک لهو دووانه ههزی له نیش و کاره کهی خۆی نیه و بیزاره لی ی
 !!!انایا نه مهت به خهیاڵدا هاتووه؟.. له نیتوان ههردوو کهسیکدا یه کێک لهو
 دووانه ناوات دهخوازیت که شتیک بکات نهوی تریان نه یکات و بهو کاره
 ههله نه سیّت یان له بواریکی تردا کار بکات.

زیاتر له بیست و پینج سال خەریکی خویندن و لیکۆلینهوهی میژووی زۆریه
 که سایه تیه سه رکه وتوووه کانم له نیش و کاره کانیاندا بۆ نهوهی وهلامی نهم دوو
 پرسیاره گرنگهم دهست کهویت:

1- بۆچی هه ندی خه لک زیاتر سه رکه وتوو ترن له هه ندیکی تر؟

2- بۆچی ده بینین هه ندی کهس پێویستیان بهو زانیاری و پێنمایانه هه یه کهوا
 داوای ده کهن تا کو بتوانن له ژياندا سه رکه وتن به دهست بێنن به لام به پێچه
 وانهوه له ناستیکی نزمدا ده ژین زۆر نزمتره لهو ناسته ی کهوا چاوه پروان ده کریت
 تێیدا بژین؟

سه ره تا دهستم کرد به خویندنی کارگێری نیش و کاره کان و فرۆشتن و خسته
 بازار، پاشان ئایینه کانم خویند له گه ل دهروونزانی و کۆمه لناسی و بایۆلۆژی و
 میتافیزیکا و خه واندنی موگناتیسی (هیپنۆ تیزم)... ههروه ها زیاتر له نیتو دوو
 سه د نه لقه ی دراسیدا ناماده گیم بووه و زیاتر له دوو ههزار کتیبم خویندۆته وه له
 باره ی په ره پێدانی خودیتی یه وه، ههروه ها بیست و سی پروانه مه ی (دبلۆم)

به‌دهست هیناوه که سیانیان له به‌رزترین نمره‌کانه له بواری کارگیری و فروشتن و خستنه بازار و هه‌ئس وکهوتی مرۆیی... هه‌میشه عهداڵی نه‌وه بووم نه‌وه هه‌ز کاره بزانه که هه‌ندی خه‌لک چۆن سه‌رکه‌وتنی گه‌وره یان وه‌ده‌ست هیناوه به به‌خته‌وه‌ری و ناسووده‌یی ژیان ده‌گوزهرینن، نه‌مه‌ش نه‌وه ناواته بوو که من پیی گه‌یشتم .

دە كلیل بۆ سەركەوتن



1. پالئىمرەكان
2. ووزەو تۈانا
3. شارەزايى
4. ويناكردن (خەون و خەيال)
5. كۈدەۋە (پراكتىك)
6. پېش بېنى
7. ئىلتىزام (پابەند بوون)
8. نەرم و نىيانى (نەرمى نواندن)
9. ئارام گرتن
10. سەقامگىرى

پالنه ره کان

((بزوتنه ری مهئس و کهوتی مرویی))



پالنه ره کان

((بزوتنه ری هه لئس و کهوتی مرویی))

((چاره نووسی مرؤؤ نه وهیه که به دهستی هیناوه))

—فرانسیم بیکۆن—

نایا تۆ له گه لئامیت له وه دا که ئیمه به بی پالنه ره کان توانای به ریتوه بردنی
هیچ کاریکمان نیه ؟

نایا نه وه ده زانیت که گومان ده بهیت بۆ که سیك به پیشهیه کی زۆر چاک و له
باره وه خه ریکه و شوین و جیه کی له باریشی هیه و جیه کی ریتزه به لام
پیشه که ی وازلێ دینێ و نایکات چونکه پالنه ره کانێ ته واونین بۆ نه وه ی به رده وام
بیته له سه ر کاره که ی .

گریمان له تۆدا پالنه ره کان و گوړه ده روونیه کان و هه ست و ووزه و توانات زۆر
تر بوون و ئیدراکیشت زۆر باش بوو، به پیچه وانه سه وه ته گه ر عه زمته جه زم
نه بوو (یان دارپما بویت) ووزه و توانا شته سست بوون و گرنگی دان و ته رکیزت
ته نها هه ر له سه ر شته خراپ و سه لبيه کان بوو که نه وه ش بیگومان نه بجامه که ی
دارپمانی جی به جی کردنی شته کانه .

بهلام نهی نهی پالنه ره کان چی بن ؟ سه رچاوه یان چی بیت ؟ چۆن بتوانین وا
له خۆمان بکهین تا پالنه ره کانمان تیا فراهه م بیت ؟ گرن گتریش له مانه نه وهیه
که چۆن بتوانین پارێزگاری لهو پالنه رانه بکهین و به بهرده وامی له گه لماندا
بهیننه وه ؟ نه مه بابتهی لیکۆلینه وه که مانه له م به شه دا .

ووشه ی پالنه ر به زمانه ئینگلیزی بریتیه له
(موتیفاشن Motivation)) که سه رچاوه که ی له ووشه یه کی لاتینییه وه
هاتوو ه ((ماتیری Mature)) نه وه ش به مانای بزواندن دیت ، ههروه ها
فهرهنگی ((ویبه سته ر Webster)) ووشه ی پالنه ره کان به وه پیناسه ده کات
که بریتیه له شتیک پال به مرۆقه وه بنیت بۆ هه لس و که وتیک یان جولیه ک .
هه رچه نده هه لسا یین به راقه کردنی و له شیکردنه وه ی ووشه ی
(موتیفاشن Motivation)) به لام ده بینین ووشه که ناویته یه و پیک هاتوو ه له
دوو ووشه ی : ((مۆتیف + نه کشن Motive Action)) به مانای هه لس و
که وتی به رهه م هاتوو له پالنه ر .

سه رچاوه ی پالنه ره کان چین ؟ ... پالنه ره کان له کوپوه دین ؟

((دنيس و يتلى)) نووسه ری کتیبی سایکۆلۆژیای پالنه ره کان ده لیت :

((هیزیک هدی به ریارد هری ئاره زوو ه کانمانه له پالنه ره کانماندا و دوايش له

هه لس و که وتماندا .))

نیستا گوئ بگره باچیرۆکی نه و گه نجه ت بۆ بگێرمه وه که رۆیشت بۆ لای
یه کئ له حه کیمه کان (ژیره کان) ی چین و تالیوه ی فیری نهی نی سه رکه وتن ببیت و
پرسیاری لیکرد ((نایا ده توانیت پیم بلیت نهی نی سه رکه وتن چیه

((؟))...حه کیمی چینیش زۆر به له سه ر خۆیییه وه پیتی گووت: ((نهیینی سه رکه وتن پالنه ره کانه)). گه نجه کهش لیئی پرسی: ((نه ی نه و پالنه رانه له کوپوه دیت؟)). حه کیمی چینیش وه لآمی دایه وه: ((له ناره زووه گپردارو به جۆشه کانتیه وه)). به سه ر سرمانه وه گه نجه که پرسی ((چۆن نه و ناره زووه به جۆش و کهف کوڵدارانه مان تیدا به رجه سته ده بیت؟)). لیته دا حه کیمه چینیه که بۆ ماوه ی چهند خوله کیك یارمه تی له گه نجه که داوا کردو پاشان گه رایه وه به خۆی و ته شتیکی گه وره ی پر له ناوه وه به گه نجه که ی ووت: ((نایا تۆ دلنیایت له وه که ده ته وی سهرچاوه ی ناره زووه به جۆشه کان بزانیته؟)). گه نجه کهش به پهرۆشه وه له وه لآمدا ووتی: ((به لئی به دلنیا ییه وه)). بۆ یه کابرای حه کیم داوای له گه نجه که کرد که له ته شته ناوه که نزیک بکه ویته وه سه یری بکات، گه نجه کهش چوویه پیشه وه له نزیکه وه ته ماشای ته شته ناوه که ی به رده می کردو له و کاته شدا له پر کابرای حه کیم به هه ردوو دهستی کیشای به سه ری گه نجه که داو خستیه ناو ته شته ناوه که وه!! چهند چرکه یه ک رۆیشت به لآم گه نجه که جولئی لیوه نه هات و پاشان به هیواشیه ک سه ری له ناوه که هینا یه ده ره وه پاش نه وه ی هه سته به خنکان ده کردو هه ناسه ی بۆ نه ده درا بۆ یه به په له سه ری له ناوه که هینا یه ده ره وه هه ولئی خۆ پرزگار کردنی دا له خنکان و پاش نه وه زۆر به توپه یی و پرووگرژییه وه پرووی کرده حه کیمه چینیه که و پیتی ووت: ((نه ری نه وه تۆ چیت له من کرد؟)) کابرای حه کیمیش زۆر به له سه ر خۆیی و زه رده خه نه وه وه لآمی دایه وه پیتی ووت: ((چی فیژبوویت له م تاقیکردنه وه یه؟)) گه نجه که ووتی: ((هیچ شتیك فیژنه بووم)). نه نجا حه کیمی چینی پرووی تیگه رده و پیتی ووت: ((نه خیر

كۆرى خۆم تۆ زۆر شت فېربوويت، چونكه له چركه ساتى يه كه مدا ده تويست خۆت
 رزگار بكهيت له ناوه كه، بهلام هيزه پالنه رهكانت بهس نه بوون بۆ نه نجام دانى
 نهو كار، بهلام پاش نهوه تۆ هه مېشه له ههولدا بوويت بۆ رزگار كردنى خۆت،
 بۆيه دهستت كرد به جۆله و سهر راوه شاندن و بهرگرى كردن له خۆت بهلام
 به هيواشى و به جۆرىكى وا كه هيشتا هيزه پالنه رهكانت نه گه يشتبوونه نه
 پهرى پلهى بهرز بوونهوه، نهوه بوو بۆ دوا جار ئاره زووه به جۆش و گر دارهكانت
 تىنى بۆ هينايىت بۆ خۆ رزگار كردنت و ئاله و كاته شدا نهوه بوو سهر كه وتنت
 به دهست هينا چونكه هيج هيزىك نه بوو بتوانيت بهر هنگارت ببيت هوه و له
 نه نجامدانى كار كهت رات بوه ستينيت)) پاش نه م قسانه حه كىمى چىنى له سهر
 قسه كانى رۆيشت و ههر به هيمنى و زهرده خه نهوه به گه نجه كهى
 ووت: ((ههركاتيك ئاره زووى به جۆش و كهف و كوئدارت هه بوو بۆ سهر كه وتنت
 نهوا هيج كه سىك ناتوانيت ريت لى بگریت و رات بوه ستينيت له نه نجامدانى)).
 به كورتى لهم نه زموونهوه فېربوويت كه ئاره زووه يه كه مین بنه مايه بۆ
 سهر كه وتنت و ههر ئاره زووه تۆوى سهر كه وتنت ده چينيت له زهوى سهر كه وتنداو
 نهينى سهر كه وتنيش ههر ئاره زووى به جۆش و كهف و كوئداره.
 بۆ راقه كردنى نه مهش پىويسته سى جۆر له پالنه رهكان باس بكهين:-

جۆرى يه كه م برىتیه له پالنه رى مانه وه:

زانای دهروناس و سايكۆلۆژى (نيبرا هام ماسلو) ده لى: ((له گرن گترين
 پالنه رهكانى مرۆڤ پالنه رى مانه وه يه)).

ھەر پالئەرى مانەوہیہ والە مرۆڤ دەکات بەردەوام بێت لەسەر تێرکردنی
 پێویستیە بێ ڕەتییەکانی وەک خواردن و ئاو و ھەوا بەجۆریکی وا کە ھەر
 ناتەواویەك ھەبێت لە ھەر یەك لەو پێویستیە بێ ڕەتیانە ئەوا لەوکاتەدا پالئەری
 بێچینەیی لە ناخی جەستەى مرۆڤدا یەو ھەلدەسێت بە ئاگادار کردنەوہی بێکە
 دەمارییەکانی مۆخى مرۆڤ بەتایبەتى بۆ ئەو ناتەواوی و کەم و کۆریەو بەپەلە
 خانە دەمارییەکان جەستەى مرۆڤ ھۆشیار دەکەنەوہ پالئەری تێدا دروست دەکەن
 بۆ ھەستان بەکارى پێویست ئەوہی کە پێویست بێت بۆ تێرکردنی ئەو کەم و
 کۆریەو پاش بەئەنجام گەیاندنی ئەو کارەو بەدیھینانی ئەو جەستەش دەگەرێتەوہ
 بۆ دۆخى ناسایی خۆی.

لێرەدا چەند نمونە یەك ھەیە بۆ ڕوونکردنەوہ، نمونە لە دارستاندا سیفەتى
 ھاوبەش ھەیە لە نیوان شێرو ئاسکدا چونکە لە سەرەتای بەرەبەیان و ڕۆژ
 بوونەوہدا ھەر یەكەیان دەیەوێت زۆر بەتێژى و خێرایى ڕابکات و بکەوێتە
 جوولە، لە بەر ئەوہى شێر دەزانیت ئەگەر خێرا ترو تێژ تر ڕانەکات و پەلامار
 نەدات و سست بێت لە ئاسک ئەوا بێگومان لە برسا دەمریت، ھەر و ھا
 ئاسکیش ئەوہ باش دەزانیت ئەگەر ئەم خێرا ترو بە ھەلمەت تر ڕانەکات لە چاو
 شێردا ئەوا بێگومان دەکەوێتە داوی شێرەوہو دەبێتە ئیچیر، وە ھەتا لەو دوو
 ئاژەلەشدا ئارەزووی تێژ ڕۆیشتن و ڕاکردن بەردەوام بێت ئەوا ھێندەش پارێزگاری
 کردن لە مانەوہ بەردەوام دەبێت بۆ ھەر یەكەیان .

یارمەتیم بەدە پرسیارێکت لى بکەم، تۆ لە کاتى پەڕینەوہتدا لە سەر
 شەقامیکی گشتى و تێژ ڕەو لە پڕ چاوت کەوتووہ بە یەكێ لە ئۆتۆمبیلەکانى

گواسته و ده بهر ده پروت هاتوو زور به خیرایی ،نایا ههلس و کهوتی تۆلەر
کاته دا چو ده بیت؟ بینگومان زور به پهله ده په پریته و ده خۆت رزگار ده کهیت،نایا
وا بیه؟

ههوه به کی تر: رۆژی له رۆژان گه پرایته و ده بۆ ماله و ده پاش کارینکی ناراحت
و بیزار که و ده توانای هیچ شتیکت نه بوو که نه نجامی به دیت یان به هیچ کارینک
ههسیت، بویه بریارت دا نيسراحت بکهیت و له بهر ده دم شاشه
نه نه فزیونه که تدا لی ی راکشییت، به لام له نا کاو گویت له دهنگی یه کیتک ده بیت
به دهنگینکی بهرز ده قیرینیت ((ناگر... ناگر)) نا له و کاته دا تۆ ههلس و کهوت
چون ده بیت؟ بینگومان ههله ده سیته و ده به پهله پروزی شوینه کهت به جی دتلی!!!
به لام نه و هیزو توانایهت له کویتو به هات له و کاته دا که تۆ زور شه کهت و
ماندوو بوویت؟ وه لام نه و به که یۆ به ناگاهاتی و راجه نیت و گوپ و هیزت دایه
به خۆت.

جارتکیان واروویدا له ویلایهتی (لویزیانا)ی نه مریکا خه ریکی وانه ووتنه و ده
بووم له باره ی ((پالنه ره دهروونیه کان)) و ده ههستم ده کرد که هه موو دانیشته و ده
و گوینگرانی نیتو هۆله که زور به په رۆش و هه ماسه و ده گوینان شل کردوو به
کرنکی بابه ته که و که چی له پر له نا کاودا دهنگی زهنگی ناگادار کردنه و ده ناگر
کهوتنه و ده بهرز بوویه و ده هه موو دانیشته و ده ناو هۆله که به پهله پروزی پرویان
کرده ده ده و ده هۆله که بۆ رزگار کردنی خۆیان له مه ترسی، نه و ده بوو پاش چه نه
خوله کینکی زور کهم گویمان له دهنگی یه کتی له بهر په سه کان بوو که به بلندگۆ
هاواری ده کرد و داوای لی بوردنی ده کرد له و ههله یه ی که پرویدا و ده به هۆی

لیدانی زهنگی - ناگر کهوتنه وه که بههله، پاشان جاریکی تر ناماده بووانی ناو
هۆله که بهدلخۆشیه وه گهرا نه وه بۆ شوینی خویان و زهرده خه نه یان له پروو
دهباری.

له سالی 1975 دا له رینگادا که من و ژنه کهم (نامال) دهچووین بۆ (که نه دا
) و بری دوو ههزار دۆلاریشمانپی بوو، له کاتی کدا فرۆکه کهمان نیشته وه له
نهوروپا ته نه ماوهی پینج کاتر میترمان چاوه پروانی له بهرده مدا بوو، بۆیه
کهوتینه گهرا و پیاسه کردن به نیو بازارو کۆگا کاند او دوو سه عاتم کری
یه کتیکیان بۆ خۆم و نهویتی شیان بۆ خیزانه کهم و نرخه ههردوو کیشیان کردیه
ههزارو ههشت سههه (\$1800) دۆلار، ژنه کهم پیی و وتم: ((نه م کاره ناشایسته ت
بۆ کرد؟ نیستا ئیمه چۆن بژین ته نه به دوو سهههه \$200؟)) منیش پییم
ووت: ((بیگومان راست ده کهیت زۆر مه حاله بهو پاره که مه بژین، به لām
پیویسته زۆر به په له به شوین کاری کدا بگه پییم و بژیوی خۆمان پهیدا کهم
)). به لئی نه وه بوو به هۆکاری نه وهی که پروامان به سهر کهوتن هه بوو به هۆی
پالنه ری مانه وه وه، نه وا له ماوهی که متر له چوار پۆژ دا کارمان دهست کهوت
و ئاسوده بووین.

جاریکیان له یه کئی له وانه ووتنه وه کافدا ده ربارهی ((ووزه)) یه کئی له ناماده
بوو پرسیاری لیکردم ((نه گهر هاتوو که سیکی نه خوش به کزۆلی و کهم
هیزییه وه له نه خوشخانه رۆشته ده ره وه، ئایا گوومان ده کهیت که پالنه ری مانه وه
هیچ کاری گهریه کی هه بیته له سه ری؟)) .. منیش له وه لāmدا پییم ووت: ((به لئی
به دلنیا ییه وه، بۆ نمونه له کاتی چوونه ده ره وهی له نه خوشخانه که نه گهر هاتوو

سه گيڙكى برسى له دوايه وه بو، نهوا ده بينيت كه چوڼ نهو نه خوښه غار ده دات
و تيز تر راده كات له هر پالنه وانك له پالنه واننه كاني يارى راكردن !!!
له سر نهو پي و دانگه چوڼ ريځگه ي ژيان و مانه وهت له بهر ده م هر ډشه دا
بيت گهر هاتوو تو به ناگا نه يه يت و هوښياريت به هيز تر نه كه يت بو خو رزگار
كردنت.

بويه پيوسته كه تو هميشه وا هست بكه يت و بيت به خيال تا كه نهو
هوښيارى به تنگه وه هاتنه تيدا بهر كه مال و ناماده يه، نهى ده بي گورو
هيزت چوڼ بيت و نه نجامه له بارو به ديها توه كانه نه بي چندين له سر په پيره و
كردنى نه م بنه مايه.

جوړى دووهم له پالنه ره كان بريښي له پالنه ره دهره كيه كان:

نه م جوړه له پالنه ره كان سر چاوه كه ي جيهاني دهره كيه، بو نمونه ده كړي
گوښگرى كى چاك و گوي رايه ل بين بو يه كى له هاورى كانان يان بو يه كى له
نه دمانى خيزانه كه مان يان بو يه كى له گوډاره كان يان بو كتيبيك يان بو
خاوه ن كاره كانان له كاتى نيشكردندا... هتد، به لام كيښه كه ليږه دا له وه دايه
كه پالنه رى دهره كى زور به خيراى له ياده وه ريماندا ده سرپيټه وه و فهراموش
ده كړيت.

من ليت ده پرسم: ناي پرويداوه ناماده ي هر وانده كه بيت به نامانجى پهره
پيدانى پالنه ره دهره ونيه كان؟

نەگەر وەلا مەكت ((بەللى)) يە... نایا رېژەى ھەماس و بەتەنگەو ھاتنت
 پاش ھەفتە يەك لە وانە خویندنت؟... نەى نایا رېژەى نەو ھەماس و بەتەنگەو
 ھاتنت لە پاش مانگىك چەندە، پاشان دواى شەش مانگ نەو رېژەى چەندە
 ؟... بىگومان پلەى نەو ھەماس و بەتەنگەو ھاتنت لە نزم بوونەو ە داىە ، نایا
 وانىيە ؟.

پرسیارنىكى تر: گریمان سەرۆكى كارەكت پىشوازی لىكردىت بە رېزو ستایش
 و زەردەخەنەو... ئایا نەو چاو پىكەوتن و پىشوازی لىكردنەت كارى
 نىكردوویت رۆژنىك لە رۆژان لە كارەكتدا ؟... یان گریمان بە پىچەوانەو سەرۆكى
 كارەكت بە رېگە يەكى ووشك و بەبى سلاو كردن یان بە گرژى و مۆنیەو
 پىشوازی لىكردىت، دیسان نایا نەمەش كارى لىكردوویت رۆژنىك لە
 رۆژان ؟... بىگومان بە دلنیاىیەو نەم حالەتەیان کاریگەرى ەبوو ە لەسەرت
 رۆژنىك لەرۆژان، لەوانەشە کاریگەریەكە بۆ ماوەىەكى زۆر کاریكردبیتە سەر
 ھالەتى دەروونىت.

بۆ شتە ناخۆش و نەرىنى و تەنگژەكان مەرۆق پشت دەبەستىت بە پالئەرە
 دەرەكەكان بە پشت بەستنىكى گەرە ھەتا نەو كاتەى ھەست بە رېزو پىزانىنى
 سەرۆك یان خاوەن كارەكەى یان ھاورپىكان و ئەندامانى خىزانەكەى دەكات
 .چونكە ئىمە ھەمیشە پىويستمان بە رەزامەندى كەسانى ترەو ھەمیشە ھەز
 دەكەین رېزدارو رېز لىگراو بىت، ھەرۈەھا دەشمانەو بىت خەلكانى تر بە چاوى
 رېزو پىر بايەخەو لىیان بروانن بۆ نەو ەى ھەست بە رېزى خۆمان بكەین نەمەش
 ھەندى جار دەبیتە ھۆكارى نەو ەى كە بەشیو ەك ھەلس و كەوت بكەین نەو

شیوه هه‌لس و‌کهوت کردن و جولانه‌وه‌یه نه‌گو‌نجیت یان نه‌یه‌ته‌وه له‌گه‌ل
 ناره‌زوه‌کاماندا، یان هه‌ستین به نه‌نجامدانی چهند شتیک که له پتویسته‌وه‌وه له
 ناخانه‌وه هه‌لنه قولابیت.

نوسه‌ری نه‌میریکی (بنیامین فرانکلین Benjamin Franklin
 ده‌لیت: ((پروانینه کانی خه‌لک بۆمان نه‌و نیگا‌و پروانینه‌ن که‌تیمان ده‌شکینن
 یان ده‌مان رووخینن... چونکه گهر هاتوو هه‌موو نه‌و که‌سانه‌ی که له ده‌ورو
 به‌رمدان کو‌یربن ته‌نها من نه‌بیت، که‌واته منیش نیت پۆشاک و جل و به‌رگی
 جوان و نایاب و خانوو به‌ره‌ی پازاوه‌و مال و که‌ل و په‌لی به‌نرخ و په‌ونه‌ق دارم بۆ
 چیه)).

زانای ده‌روونناسی نه‌میریکی (ویلیام جیمس) ده‌لیت: ((گهرچاوه‌روانی ریزو
 ستایشی که‌سانی تر به‌م نه‌وا پروو‌به‌رووی هه‌ل‌خه‌له‌ تاندنیک‌ی گه‌وره‌ بوو
 مه‌ته‌وه)).

له‌ ریگای وانه‌ ووتنه‌وه‌کام که ده‌مدا به‌ گو‌یگرانم له‌ زۆربه‌ی دامه‌زراوه‌و کۆ
 مپانیاکانی جیهان و هه‌روه‌ها له‌ بواری هه‌ندێ له‌ تو‌یژینه‌وه‌کام که نه‌نجامم
 ده‌دان بۆم ده‌رکه‌وت که زۆربه‌ی کۆمپانیاکانی پاشه‌ که‌وت کردن سالانه
 هه‌له‌سن به‌ ریک‌خستنی پیش‌برکی له‌نیوان نو‌ینه‌ره‌ فرۆشیاره‌کانیادا، نه‌و
 نو‌ینه‌ره‌ (ناینده‌) یه‌ی که به‌رزترین ریزه‌ی فرۆشتنی به‌ده‌ست هینابیت نه‌وا براوه
 ده‌بیت و بۆی هه‌یه هه‌لسیت به‌ گه‌شتیک‌ی گشت گیریی به‌ هه‌موو نه‌رک و
 پینداویسته‌یه‌کانیه‌وه له‌ که‌ل دوو که‌سی تریشداو بۆ یه‌کتیک له‌ خو‌شترین دوورگه
 جوان و پازاوه‌کانی جیهان } مه‌به‌ست له‌ دوورگه‌ی گه‌شت و گوزاری و شو‌ینه

پازاوه‌کانی جیهانه که وهك به‌ههشتی سهر زه‌مین ناو زهد ده‌کرتین. وهرگیتی کوردی { دهرده‌که‌ویت نهو غاینده‌یهی که قه‌باره‌ی فروشتنه‌کانی له‌ماوه‌ی پیشبرکی‌یه‌که‌دا بگاته سی هه‌زار دۆلار \$3000 له هه‌فته‌یه‌که‌دا، یان هستی به‌کاریک که هه‌ول و کۆششیک‌ی گهره‌ی بویت بۆ بردنه‌وه‌ی خه‌لاتی پیشبرکی‌یه‌که ریژه‌ی فروشتنه‌کانی به‌رزبیتته‌وه بۆ 50٪، به‌لام هه‌فته‌یه‌ک پاش ته‌واو بوونی پیشبرکی‌یه‌که ریژه‌ی فروشتنه‌کانی نزم ده‌بیتته‌وه بۆ هه‌زارو پینج سه‌د دۆلار \$1500 له هه‌فته‌یه‌که‌دا !!!ایا هوک‌اری نه‌مه چیه‌که‌گه‌ل نه‌وه‌شدا غاینده‌که هه‌مان غاینده‌یه‌و له هه‌مان کۆمپانیاشدا کار ده‌کات و هه‌مان کالاش ده‌فروشت له هه‌مان بازاردا، به‌لام ته‌نها نه‌وه‌یه‌که پالنه‌ره‌کان گۆراون، ئانه‌مه‌یه‌ کیشی پالنه‌ره‌ ده‌ره‌کیه‌کان که کاریگهریه‌که‌یان زۆر به‌خیرایی و به‌په‌له له بیر ده‌چیتته‌وه‌و نامیتیت.

نموونه‌یه‌کی تر پاش دامه‌زراندنم به‌ به‌ریوه‌به‌ری گشتی یه‌کی له ئوتیله گه‌وره‌کان، چاوه‌روان بووم که پیروزی‌یه‌کی زۆرم لی بکریت به‌لام نه‌و چاوه‌روانیهم دریژه‌ی کیشا زیاد له وه‌ی که پیش بینیم ده‌کرد، به‌لی... سه‌روک یان خاوه‌ن ئوتیله‌که‌م هات بۆ سه‌ردانم بۆ نووسینگه‌که‌م و چاوی که‌وت به‌ چه‌پکیک گولی جوان که دامنا بوو له سه‌ر میزه‌که‌م، پرسپاری لیکردم ((نه‌م چه‌پکه‌ گوله جوانه چیه‌ لی‌ره‌داو کی بۆی ناردوویت به‌دیاری ؟))، پاشان نه‌و کاغه‌زه‌ی خوینده‌وه که به‌ چه‌پکه‌ گوله‌که‌وه لکیترا بوو نووسرا بوو له سه‌ری: ((خۆشه‌ویستم نیبراهیم... جوانترین پیروزی‌بایت له دله‌وه پیشکه‌شده‌که‌م... من زۆر شادمانم به‌ سه‌رکه‌وتنت)) بیگومان نیمزاکه‌ش نیبراهیم فه‌قی کردبووی!!!

بۆيە خاوهن ئوتتېلەكەم بە ھەپەساوی و سەرسورمانەوہ لیتی پرسسیم: ((ئەمە
چىيە؟ نایا تۆ خۆت چەپكە گولت ناردووه بۆ خۆت بە دیاری؟)).

منیش لە وەلامدا ووتم: ((بێگومان بەلێ... چونکە زۆر چاوەڕوانییم کرد کە
چەپکى گولم بۆ بیت بە دیاری، بەلام بە داخەوہ کەس بۆی نەھێنام ھەرچەندە
زۆریش چاوەڕوانییم کرد بەلام نیتەر ئەوہ بوو بریارم دا خۆم بەم کارە ھەلسم
،چونکە بەراستی کەسم نەدۆزییەوہ کە زۆر پىزم لى بگریت جگە لە خۆم
نەبیت)). بۆيە سەرم سورما بۆ پۆژى دوايى سى چەپك گولى پىرۆز بايىم پى
گەشت بەلام ئەمجارە يان ئەک لە خۆمەوہ بەلکو لە لایەن ھەندى لە
فەرمانبەرانی ئوتتېلەکەوہ بوو.

(مارك توین) دەلێت: ((دەشت چاوەڕوانى ريز لىنانت شتىكى وا بخولقيتیت
کە ھەست بە رەزامەندى خۆت و کارەكەت بكەیت، بەلام دەتوانیت بەختەوہرى
مسوگەر كەیت بە مەرجىك خۆت بۆ خۆتى ئەنجام بەدەیت)). پاش لىبوونەوہم لە
يەكى لەوانە ووتنەوہ كانم لە (مۆنترىال)، يەكى لە ئامادەبووان ئەم نامۆژگارىيە
بۆ گىڕامەوہ كە لە ژيانى تايبەتى خويدا ئەنجامى دەدات ئەوہش ئەوہيە كە ھەر
جارىك شتىك بە دەست دىنیت يان ھەلدەسىت بە ئەنجام گەياندى يەكێك لە
ئاواتەكانى ئەوا ھەلدەسىت بە خواردنى ئىوارە خوانىكى خوش و گران بەھا بۆ
خۆى يان بە كرپنى جل و بەرگىكى جوان و كەشخە بۆ خۆى يان چەند چەپكە
گولتێك بە دیارى بۆ خۆى دەكریت، ئا بەم شىوہيەو لەم رىڭايەوہ بەبەردەوامى
دەبیتە ھاندەرى خۆى و ورەى خۆى بەرز دەكاتەوہ. تۆش بە ھەمان شىوہ

دەتوانیت ھەمان شت ئەنجام بەدەیت بۆ خۆت و جیاوازیەکی گەورەش بەدی
بکەیت لە پلەى ھاندان و پشت بە خۆ بەستندا.

(کۆنفۇشیۆس) کە یەکیکە لە پیتۆلە چینیەکان دەلیت: ((ئەوێ پیاوی
شکۆمەندو بەھرەوەر بنیاتی ناو ئەوێ کە خۆی بۆ خۆی بە دەستی
ھیناوە، ئەوێ کە پیاوی نەزان و گیل (رەشۆکی) بنیاتی ناو ئەوێ کە لە
کەسانی ترەو دەستی کەوتووە)).

جۆری سێھەم لە پالەنەرەکان بریتیە لە پالەنەرە ناو خۆیەکان:-

ئەم جۆرە پالەنەرە دادەنریت بە بەھیزترین و زۆرتەین مانەوێ ھەبە بە
جۆریک کە بەھۆی پالەنەرە ناوێکیەکانەو دەتوانیت ئاراستە بیت بۆ ھەرشتیک
لە رێگەى ھیزی ناو خۆیى خودی خۆتەو کە سەرکردایەتیت دەکات بۆ
بەدیھێنان و دەست خستنی ئامانجە گەورەکان.

لە کاتیکدا خەریکی مەشق و راھێنان بووم لە سەر یاری تیئس و
راھێنەرە کەم زۆر گرنگ و زیرەك بوو بەلامەو، بۆیە چاوەروانی راھێنەرە کەم
دەکردو وام لێھاتبوو کە پاشگەز بێمەو لە بەشداریکردنم لەو پالەوانیتیدا کە
بۆی دەچووین، چونکە ھەر چاوەروانیم کردو بەلام راھێنەرە کەم ھەر نەدەھات و
منیش ھیوا براو بووم، ئەندامانی تیپەکەش لە ویتستگەى شەمەندەفەردا
چاوەروانی سەفەریان دەکرد و خۆیان ئامادە دەکرد بۆ بەشداریکردن لە
پالەوانیتى (میسر)دا، منیش ھەر لە چاوەروانی راھێنەرە کەمدا بووم بەوپەرى
ئارامى و بیتاقەتییەو، بەلام بى سود بوو کات تیپەرى و راپنەرە کەم ھەر

نه گه‌یشت و منیش گه‌یستمه نهو قه‌ناعه‌ته‌ی که نیت‌ر بگه‌ریمه‌وه بۆ ماله‌وهو
 چی دی چاره‌پروانی نه‌بم، له‌و کاته‌دا یه‌کئ له‌ هاو‌پ‌یک‌انم له‌تیپه‌که‌ی خۆم لیم
 نزیک بوویه‌وهو پی‌ی ووتم: ((چی ده‌که‌ی راهینه‌ره‌که‌ت مردوو‌ه رۆژئ له‌
 رۆژان؟.. نایا به‌شداری ناکه‌یت له‌ یاریه‌که‌دا؟))... له‌ راستیدا پی‌شتر هه‌ر گیز
 بیرم له‌م بارو دۆخه‌ نه‌کرد بوویه‌وهو به‌ خه‌یال‌مدا نه‌ده‌هات.. پاشان هاو‌پ‌یک‌م
 درێژه‌ی دا به‌ قسه‌کانی و پی‌ی ووتم((تۆ پاله‌وانی‌کی زۆر نایاب و دیاریت و
 ده‌توانیت پشت به‌خۆت به‌ستیت نه‌ک به‌ هه‌ر که‌سی‌کی تر، چونکه‌ په‌راوه‌و
 راهینه‌نه‌کانت زۆر جئ به‌جئ کردوو‌ه له‌ش و لاری وه‌رز شه‌وانیت له‌ به‌رز ترین
 ئاست‌دا یه‌ بۆیه‌ ده‌توانیت سه‌رکه‌وتن و بردنه‌وه له‌ پاله‌وانی‌تییه‌که‌دا بۆ خۆت
 مسۆگه‌ر بکه‌یت، و ره‌ به‌رز یه‌ هاندان له‌ که‌سانی ده‌ورو به‌رت وه‌رگره‌، جا
 نه‌ندامانی خه‌یرانه‌که‌ت یان راهینه‌ره‌که‌ت بی‌ت با ئاماده‌ش نه‌بن له‌ نزیکه‌وه)).
 به‌راستی قسه‌کانی هاو‌پ‌یک‌م وه‌ک ووریا که‌ره‌وه‌یه‌کی چالاک وابوون بۆم و
 بریارم دا که‌ به‌شداری بکه‌م له‌ یاریه‌که‌دا، نه‌وه بوو له‌ کاتی پاله‌وانی‌تییه‌که‌دا
 هه‌لس و که‌وتم زۆر باش بوو چونکه‌ هه‌لسام به‌ هاندان و به‌رز کردنه‌وه‌ی و ره‌ی
 خۆم له‌ کاتی یاریه‌که‌دا، جۆش و هه‌ماسم ته‌واو به‌رز بوو بوویه‌وه هه‌زم ده‌کرد
 پاله‌وانی‌تییه‌که‌ قۆرخ که‌م بۆ خۆم و بۆ نه‌وانه‌شی که‌ هه‌زیان ده‌کرد من
 بیبه‌مه‌وه، هه‌روه‌ها بۆ راهینه‌ره‌که‌شم، نه‌وه بوو پشتم به‌ خۆم به‌ست و له‌ و
 پاله‌وانی‌تییه‌ی (میسر) دا بردمه‌وهو سه‌رکه‌وتنم به‌ ده‌ست هی‌نا هه‌ر چه‌ند
 راهینه‌ره‌که‌شم له‌ گه‌لما ئاماده‌ نه‌بی‌ت، چونکه‌ هه‌موو هی‌زو تواناو ئاماده

باشیه کان له ناخی ناوه وهمدا له مه لاسدابوون و چاوه ریځی نه وه یان ده کرد کدمن
خوم دهریان هیتمه دهر وه. نه مه نمونه یدک بوو بوهیڅی پالنه ره ناوه کیه کان.

نمونه یه کی تر: نافرته ټیک بوو شووی کردبوو به پیاوړیک وپیچ مندالی لینی
هه بوو، نه نافرته په یوه ندی له گهل میړده که یو منداله کانیدا زور باش بوو،
هه لده سا به چاودتیریکردن و په روه رده کردنی منداله کانی و بهرپوه بردنی نیش و
کاری مال وه و به جوانترین شیوه ش هه لسو که وتی له گهل میړده که یدا
ده کرد، به لام له پر میړده که ی وازی له م هیناو په یوه ندی له گهل نافرته ټیکی تردا
به ست، نه میش له جیاتی گریان و خه م و خه فته خواردن له نه نجامی نه و کاره
به پیچ هوانه وه هه ستا به ته حدها کردنیکی گه وره ی میړده که ی و له دووی کاریک
گه را تا بیدوزیتته وه، نه وه بوو هه لی کارکردنی بوو ریکه وت وه کریکاریکی
خاوین که ره وه (کلینه ر) له نوتیلکی بچو کدا، به لام له ماوه ی تیپه ر بوونی
که متر له پیچ سال به هه ولو کوششی خوی و پالنه ره ناوه کیه کانیه وه توانی
بیته خاوه نی نه و نوتیله.

میژوو چیروکی خاتوو (هیلین کیله ر) مان بو ده گیریتته وه، نه و نافرته که
بوویه به هیژ و توانا ترین نووسه رو ماموستا به لام زور به که می خه لک له
بارهی (نان سؤلومون) وه ده ناخافتن که نه و که سه یه له دوا ی هه موو سه رکه وتنه
کانی خاتوو (هیلین) وه راوه ستاوه و یارمه تی دهر و ماموستا و هاوړی و نیلهم
به خشی کاره کانی بووه و بوو ماوه ی چند سالیکی دوورو دریتز له گه لیا ماوه
ته وه دلنیا بووه له هیژو توانا کانی (هیلین)، له گهل هه موو نه مانه شدا (هیلین)
خان هیچ مولزه م نه بووه به ((نان سؤلومون)) وه وه به ته وای پستی نه به ستوه به

ئەو بەلگە بە پېچەوانەو ھەموو ئەو بەرپرسيارتيه قورس و ناپەختانەي لە
 باوەر بە خۆ بوونی خۆیەو بە دەست ھیناوە کە لە ناخی خۆیەو ھەلقولاون و
 خوشی سەرکردایەتی خۆی کردوو، یان بەشیوەیەکی تر ھەموو پالەنەرە
 ناوەکیەکانی خۆی بوو کە ناراستە یان دەکات و کارەکانی پێ مەیسەر دەکات.
 یارمەتیم بدە ئەم پرسيارەت لی بکەم .. گریان تۆ دەتەوێت مەشق و
 راھینانی وەرزشی بکەیت لە یەکی لە یانە وەرزشیەکانداو لە گەل یەکیک لە
 ھاوڕێکانت رێکەوتیت لە سەر ئەوێ کە یارمەتیت بدات و لەم کارەدا رێ
 پیشان دەرت بێت، بەلام بۆ دوا چرکەو سەرەپای ئەوێ رێکەوتنتان لە سەر
 کارەکە، ھاوڕێکەت پەیمانەکی بەجێ نەھیناوە نەھات بۆ یارمەتی دانت، ئایا
 تۆخۆت دەچیت بۆ مەشق و راھینانەکانت یان تۆش واز لە کارەکەت دینیت و
 پشت گوێی دەخەیت؟... پالەنەرە ناوەکیەکانت پێت دەلێن بێتوو گەر تۆ مەشق
 و راھینان بکەیت ئەوا جەستەو لەش و لارت بەھێز دەبێت و تەندروستیشت
 باشتەر دەبێت و ناستی ووزەو تواناشت بەرز تر دەبێتەو، ھەرۆھە پالەنەرە
 ناوەکیەکانت دەبنە رێنیشانەرەو سەرکردایەتیت دەکەن گەر بێت و برۆیت بۆ
 مەشق کردن ھەرچەندە بە تەنھا خۆت برۆیت یان لە گەل ھاوڕێکەت بیت یان
 لە گەل کەسانی تردا بیت.

پالەنەرە ناوەکیەکان ئەو ھۆکارەن کە وا لە کەسی ئاسایی دەکەن بە کاری
 گەرە تر لە ناستی خۆی ھەلسی و بگاتە ئەنجامە گەرەو گرنگەکان... چونکە
 ئەو ھێزی شاراوێیە کە لە دواي سەرکەوتنەکانی مەرۆقەوێیە... ئەوێش ئەو
 جیاوازییە کە بەدی دەکەیت لە ژیانی کەسەکاندا... ھەرۆھە ئەو ھێزەییە کە

پالت پتوه دهنیت و هانت دهدات خوت گول پروینیت به دهستی خوت بۆ خوت
نەك چاوه‌روانی كەسانی تر بیت تاجەپكە گولت پیتشكەش بکەن... پالتەرە
ناوەکیەکان نەو پرووناکیەیه كە لە خۆمانەوه سەرچاوه دەگریت و پرشنگ
دەداتەوه... هەرۆه‌ها نەو هیژە گەرۆه زەبەلاحە خەوتووێه كە لە ناخماندا یەو
چاوه‌روان دەكات تا خۆمان خەبەری كەینەوهو بەناگای بینین.

هەرۆهك چۆن (پالف والدۆ نامرسۆن) دەلی: ((هیچ شتێك نیە لە پیتش و نەلە
باشماندا كە زۆر بەلاوازو بی هیژ لە قەلەمی بەدین بە بەراوورد لەگەڵ نەوێ كە
لە ناخ و ناوەوێ خۆماندا یە)).

نەم حالەتەش وەنەبی شتێکی نوێ بیت لە زانستی مرۆڤایەتیدا
بەلکو (سوكرات) ی فەیلەسوف یەكەمین كەس بوو كە لە بارە
یاسای ((هۆكاربوون)) وە قسە ی کردوو پیتش زیاتر لە دوو هەزار ساڵ لەمەوبەر،
بەلام لە پۆژی نەمرۆماندا زانایانی دەروونزانی ناویان ناوە بە یاسای ((هۆو
نەنجامەكە ی)) بەو مانایە ی كە بۆ هەموو-هۆیەك-نەنجامێك هەیه و نەگەر
توانیت هۆكارە كە چەند بارە بكەیتەوه ئەوا دەگەیتە هەمان نەنجام لە هەموو
جاریكدا.

نیستا شیوازێكت پیتشكەش دەكەم بۆ چوست و چالاک کردنی پالتەرەكانت
لە پیتنج هەنگا ودا:-
یەكەم /هەناسەدان:-

به جۆرىك هەناسە وەرگرەكە يەكسان بىت بە ژماردنت لە يەكەو تا چوار
پاشان بە جۆرىك هەناسە بەرەو كە يەكسان بىت بە ژماردنت هەر لە يەكەو
تا چوار ،هەول بەدە هەميشە لەكاتى تاقىکردنەو دا بەم رینگايە هەناسە بەدەيت .
دووهم / بارو دۆخى جەستە:-

دانيشە يان راوەستە و هەر دوو شانەكانت رىك رابگرەو سەرت بەرز
بکەرەو .

سێهەم / دلنیايى:-

لە دلى خۆتدا پىنج جار پەيامى كەسايەتى دوو بارە بکەرەو بلى ((من
بەهيزم))...بۆ ئەم دلنيا کردنەو بەت دەنگيكي برووسكە ئاسا بەدە بە ناخت كە
لە جەستەى خۆتەو هەلقولاييت و ئەم ووتەيە بۆ ماوەى پىنج جار بەدەنگيكي
بەرز دوويات بکەرەو بلى ((من بەهيزم)).

چوارەم / پىكەو بەستنى هەستەكان:-

تەواو بروات بە دلنیايەكانت بىت و هەموو هەست و سۆزت ببەستەرەو
بە هەستاوەریتەو ،بە جۆرىك كە پىويست ناكات بە رىگا يەكى لاواز
بليت ((من بەهيزم))و هەروەها مەشلى ((لە وانەيە من بەهيزم))يان ((لە
وانەيە خۆم بەهيزم))بەلام بىنگومان هەر دەبىت سوور بىت لە سەر ئەو
دەرپرینەى خۆت و برپارى هەميشەيت بىت و بليت ((من بەهيزم))و بەهيزو
تينىكى زۆرەو ئەم ووتەيە ببەستیتەو بە هەستاوەریتەو .

پىنجەم / بەستەو:-

نایا یه کئی له گۆرانیه کان دیته وه یاده وه ریت که بت به ستیته وه به
که سیک دیا ری کرا وه وه؟... نه گهر نه م حالته وایه که واته نه و گۆرانیه بریتیه
له و به ستنه وه به و نمونه ی روون و ناشکراشی له سهره.

نایا پرویدا وه که فرۆکه یه کت بینیبیت و تۆش ترست لی نیشتبیت چونکه له
دوا هه مین مۆلته ی پشوه که تدا بیت یان ههر نه زموونیک ی تر په یوه ندی هه بیت
به سوار بوونی فرۆکه وه؟... دووباره نه مهش ده گونجی به ستنه وه یه کی تر بیت.
نایا ههر گیز پرویدا وه که جوړه بۆنیک ی تایبته وای له که سیک کرد بیت که
مه ترسی له سهر تۆ دروست بکات؟ نه گهر حالته که له و جوړه یه که واته نه وهش
داده نریت به به ستنه وه و ژیا نیشمان هه مووی پره له و نمونه ی
به ستنه وه (په یوه ندی) یانه.

که واته به ستنه وه چیه؟

نه گهر هستت کرد به سۆزو عه تفیک ی به هیزو کاریگه رو له هه مان کاتیشدا
گویت له گۆرانیه کی دیاریکرا و بو یان هۆ کاریکی و وروژینه رو کاریگه به
سهرتا تیپه ر بوو، نه م تاقیکردنه وانه هندیکیان وابسته ن به ده ماره کانه وه. بۆ
پروونکردنه وه ی نه مهش نمونه ی تاقیکردنه وه یه کی زانای پرووسی
(پافلۆڤ) وهرده گرین که نه و ده ریخستوه کرداری به ستنه وه یان (په یوه ندی) له
توانا یدایه کرداریکی کاریگه ری جهسته یی دروست بکات، چونکه ههر کاتیک
(پافلۆڤ) خواردنی به سه گه که ی ده دا زهنگیک ی بۆ لیده داو زۆر ناسایش بوو که
سه گه که له و کاتانه دا لیک به ده مهیا ده هات که کتی خواردنه که ی ده هات، پاش

تیپەر بوونی ماوهیه کی کهم په یوه نډیه کی ده ماریی دروست بوو له سه گه کهدا له نیوان کاتی خوار د نه کهو لیدانی زهنگه کهدا، پاش نه وه به نه نقه ست و هر به عه مدی زهنگه کهی بو لیده درا به بی نه وهی هیچ خوار د نیك بدریت به سه گه که، تا بو دوا جار له نه نجامدا سه گه که وای لی هات هر که گوی ی له دهنگی زهنگ بوایه نهوا لیک به ده میا ده هاته خواره وه به بی نه وهی که خوار د نیشی بدریتی.

منیش خودی خوم هه ستام بهو تاقی کردنه وهیه له گهل پشيله کهمدا که ناوی (بیانکا) یه، نهو جوړه پسکیته نایابهی که ده مدایه بوم ده کرده قووتوویه کهوه وپاشان قووتوه کهم راده وه شاندر دهنگی کی لیوه ده هات ئیر پشيله که ده هات و پسکیته کهم ده دایه و ده یخوارد، پاش ماوهیه که هر که گوی ی له دهنگی ته قه ته قی قووتووه که بوایه ده هات بولام ئیر پسکیتی تیا بوایه یان نه بوایه.

مرؤفیش له سه ره هه مان شیوازه لس و کهوت ده کات... بو نه کان ووینه و قسه کردن و جوله کان ده کری په یوه نډیه کانیاں بگه ریښه وه بوژهن و ناوه زمان و هه لویسته دیاریراوه کان و هر گرین لیان و وامان لیده کهن جاری کی ترله گهل نهو نمونانه دابژین که پیشتر به سه رماندا تیپه ریون.

نیستاهه لده ستم به بیدار کردنه وهی چه ماست له ریگه ی دانانی به ستنه وه (په یه نډی) یه که وه که هه سستی پی بکه یت له کاتی که د ابته ویت زور به هیژده ست له سه رنه و به ستنه وه یه دابنییت که له وانه یه بو نمونه مشته کو له خوت بیت یان هه رشتی کی تربیت نه و اتوبه شیوه یه کی نو تو ماتیک ی ده سته که یت به هه ناسه دان و هیژله خوت ده که یت و خوت ده بینیته وه به به هیژی و چه سته

ده جولیتته وه زوژ به هیژ و گوروتینه وه گویشته له خوته که ده لیتیت ((من به هیژم))
وه ره وه هابه هیژیکی زوژ وه ههست بهم نیحساسه ده کهیت.

وه ره باییکه وه نه و کرداره تاقی بکهینه وه:

بیر له و تاقی کردنه وه یه بکه ره وه که زوژ بوو ته هوئی بهرز کردنه وه ی پله ی
حه ماسه تت له رابردودا، ئیستا زوژ به هیژ هه ناسه بده وه ره دوو شان کانت ریک
راگره وسهرت بهرز بکه ره وه، هه رکاتیئ ههست کردنیحساسه بهرز بوته وه نه و
نه و به ستنه وه (په یه ندی) یه بگره که په یه ندی بهم
تاقی کردنه وه یه وه یه بو ماوه ی پینج جار دوو باره ی بکه ره وه و بلی ((من
به هیژم... من به هیژم)).

ئیستاده ست هه لگره له به ستنه وه ی (په یه ندی) یه که و پاشان جاریکی تر نه و
به ستنه وه یه بگره ره وه... نایا ئیستا ههست به چی ده کهیت؟.. نه وه ی له ناخ و
ناوه وه ی خوت ده بیستیت چیه؟.. نه گر به ریگه یه کی راست و دروست هه لسايت
به م راهیئانه نه واپیویسته پله ی حه ماست بهرز بیته وه زیاتر له پیویست.

روژانه خوت رابهینه له سهر به کارهینانی به ستنه وه یه ک بو چه ند جاری تاوای
لیدیته ده بیته به شیک له توو رادیته له سهری. له ئیستا وه ده توانیت هه موو نه و
شانه ی پیویسته له سهرت نه نجامی بدهیت بوگه یشتن به حالته ی به هیژ بوون
له کاتیئ کدا ده ته ویت به ستنه وه ی تایبته به تاقی کردنه وه که هه لبریریت که ده بیته
هوئی بهرز بونه وه ی پله ی حه ماست.

ئیستا ستراتیژیته ی پالنه ره به هیژه کانت پیشکesh ده که م:

1 - ددفتەریکی یادەوهری بکەرەو بەلانی کەمەوەرۆژانە سێ شتی تیا تۆمار بکە کەسەرکەوتوویت تیایدا، شتیکی ناماقولە نەگەر گومانەت بۆنەوەر بچیت کەهەرگیز هەلنەساویت بەکاریکی سەرکەوتوو لەرۆژتیکدا چونکە تۆهیشتا تەندروستیەکی باش و هەناسەدانێکی گونجاوت هەیەو بیرو بۆچوونی بەکەلتکت هەیەو پەییوەندیەکانەت باشەو ناویش لەو ددفتەرەو بەردەستەت بنی((هاورپێشەک بۆسەرکەوتنم)) وەلە کاتیکی تردا بیخوینەرەوەر چونکە بەخێراییی دەبیته هۆی زیاد بوونی حەماس و هاندانت .

2 - هەستە بەدروست کردنی لیستیەک بۆ ئەو شتانەو کەدەیکریت و هەموو جاریکیش کاریکی سەرکەوتوو ئەنجام بەدەو شتیەک بۆخۆت بکەرە وەک دیاری ئەو سەرکەوتنەت و لەو لیستەدا بینوسە ،لەوانەشە ئەوکارە سەرکەوتووهریتی بیت لەچەپلەیهکی بردنەوەر یان گەفت وگۆی هاورپێشەکت یان زالبوون بەسەر هەست و سۆزی خۆتدا لەکاتی پێوستدا، دەشگونجیت ئەو دەست خوشی و رێزلینانەو کەبۆ خۆتی دەکەیت نان خواردنێکی خوش و بەلەزەتی ئیواران بیت یان کرینی کتیبێک بیت یان سەیرکردنی فلیمیکی کۆمیدی بیت... هتد .

3- هەستە بەکارکردن بۆ شتیکی تایبەت بەخۆت لەهەفتەیه کدا یەک جار بۆ نموونە گۆیگرتن لەمۆسیقایەکی خوش یان مەشقەوهرزشیەکان یان ژەمیەک نان خواردنی خوش و بەلەزەت و پاک و خاوین یان سەیرانیکی خوش و دانیشتن لە شوینیکی هیمن وئارامدا .

4- خۆت رابھێتە لەسەر بەستنەوەرەک (پراھاتنیک) رۆژی سێ جار و دلنیا بە لەوەر کەبەر کارەهەلدەستیت بەهەست و سۆز و راستگۆییەوەر دلنیا بە

لهوهی که هه موو جارێک لهو کاره دا سهرده کهویت، ههتا وات لیدیت
بهشیوهیهکی خۆرسک و ئۆتۆماتیکی نهو کرداره نههجام دهدهیت. ههنگاو
بهههنگاو لهسهه نهه پێگایهی ژیاوت برۆ... نیستا ههلس و کهوتی لهسهه
بکه... بهردهوام به لهسهه جۆش و خروۆش وحهماسی گرگرتوت.
هه میسه بابیتهوه یادت :

وابزانه نهو چرکه ساتهی کهتیايداده ژیت دوا چرکه ساتی ژیاوته،
به باوه ره وه بژی، به هیواوه بژی،
به خۆشه ویستهیه وه بژی، به تیکۆشانه وه بژی ،
نرخهی ژیاوت بزانه.

ووزه

((سوتهمه نی ژيان))



ووزه

((سوته مه نی زیان))

((پیاوی ژیرو دانا نهو کهسه یه که تهن دروستی داده نیت به

گه وره ترین به خشش بۆ مرؤف))

هیپوگراتز ((نه بیکرات))

بیتوو گهر چه ماست له سهر به رزترین پله بیت نهوا ووزه یشت به رز ده بیت... ئایا وانیه؟ چونکه پالنه ره کان پتویستیان به ووزه یه به لام هه میسه پتویستت به شتیکی زیاتره له پالنه ره کان بۆ به ره هم هینانی ریژه یه کی گه وره تر له ووزه له خودی خۆتدا، له م به شه دا رینماییت ده که م بۆ گه وره ترین هوکار گه لیک تا به هوپانه وه بتوانیت ووزه ی خۆت زیاد له پتویست به ریگایه کی زۆر چالاک.

بۆ ماوه ی زیاتر له 30 سال خویندن و توژیینه وه م کردووه له سهر چۆنیه تی کاریگهری پرۆسه ی خواردن و خواردنه وه هه ناسه دان و وه رزش بۆ سهر که وتن. پالنه وان ی براوه ی ولاته که م بووم له میسر بۆ ماوه ی چه ند سالیکی له یاری تینس (توی سهر میز) داو نوینه رایه تی وولاته که م ده کرد له گه ل تیپی نه ته وه یی له پالنه وانیتی جیهانیدا له نه لمانیا سالی 1969. وه ک وه رزشه وانیک له سهر ناستی مونا فسه ی جدی هه میسه له ژیر چاودیری راسته و خۆی پزیشکی تیپه که و رهینه ره کانم دا بووم که هه میسه رینمایان ده کردم به نامۆژگاری پزیشکی و بوومه که سیکی تهن دروست باش و هه رچه نه ده له هه نده رانیش ژیا م

دەگوزەرانىدواھىنيو كۆمەلگايەكى رۇژناوايىدا بووم. بەلام نەخواردنمە.
 نەلكھولپەكام دەخواردەدو نەجگەرەشم دەكىشاو نەلەيانەكانى شىوانەنى
 رابواردندا دەمامەو، تەنانت چايى و قاووخواردنەو، غازىەكان وەك كۆككۆلا
 ھىچ شويىنيكيان لاي من بۆ دانەنرابوو چونكە ژيانى تەندروست و راستە دانابو
 بە پيشەنگى پيشەو، ھەمووشتەكام.

بەبروای من دەكرى خەلكى دابەش بگەين بەسەر سى جۆردا .:

جۆرى يەكەم: ئەو خەلكانەن كە لە ھەموو پروودكانى ژيانانمە.
 سەرکەوتوون... بەزىرەكى و ھۆشمەنديەو، كاردەكەن و تىدەكۆشن و بەرىنگايەكى
 تەندروست و لەبار دەخۆن و دەخۆنەو، بەدىسپلن مەشقە وەرزشىەكان دەكەن و
 بەرنامەى بۆدادەنتىن و ھەميشە كاتىكى تەواوتەرخان دەكەن بۆخۆيان و
 خانەوادەكانيان، بۆيەدەتوانن ژيانىكى تەندروست و تەباو يەكسان بگوزەرتىن
 بەخۆشى و كامەرانى.

جۆرى دووھەم: ئەمانە جۆرەخەلكانىكن كەھەموو تەركىزىكى سەرکەوتنيان
 دەخەنە سەر كارەكانيان تەنھا ئامانجى سەرەكيان لەژياندا كورت دەكەنمە.
 تەنھا لەنیش و كارى ھەميشەيياندا ھەول و كۆشى فراوان دەدەن و ھەميشە
 ھەلپەيان دى بۆ كۆكردنەو، پارەو مال و دارايى دىيا، لەپاستيدانەم جۆرە
 كەسانەلەرووى ماددى و دارايىەو سەرکەوتوون بەلام ئەم سەرکەوتنەيان لەسەر
 حسابى لايەنەكانى ترى ژيانيان بەدەست ھىناو... بۆنمەنە لەوانەيە پرەنسىپى
 خواردن و خۆراكيان تەندروست نەبىت، ھەروەھا جگەرەكىشن، ھەروەھا
 راھاتوون لە سەر خواردنەو، چا و قاو بەرپژەيەكى زياد لە پىويست، لەوانەشە

مه شروب خۆر بن، زۆر به ده گمهن تياياندا هه لده كه ویت كه خهريك بن له گهـ
هیچ جوړه وه رزش و مه شق كردنیک، نهو جوړه كه سانهش هه میسه له گله یی و
گازنده دان و ده لێن بواری هیچ شتیکی ترمان نیه ته نها كار كردن نه بیت و ههـ
بۆ یه شه هه میسه سهـر قالن و نایان په رژیته سهـر هیچی تر به هوی
نیلتیزاماتیانه وه به نیش و کاره وه.

جوړی سیته م: نهـم جوړه خه لكانه نه وانن كه له بازنده کی بۆشدا ژیان
به سهـر ده بن، له شتیه ی کۆمه له كه سیک پیک دین و ههـر كه رۆژ بوویه وه ددهـست
دهـكهن به جگه ره کیشان و قاوه خواردنه وه (چا خواردنه وه) و له پاشاندا دهـكهـونه
شهـر فروشتن و گۆلمهـز گێران له کاتی چوونیاـندا بۆ سهـر نیش و کارو نیتواـره
د رهنگی دهـگهـرینه وه بۆ ماله وهـو خواردنیکي به په لهـو هاكهـزایی دهـخۆن به بی
نه وه ی گوێ بده نه دروستی و نرخي نهـو خواردنهـو پاشان سهـیری ته له فیزیۆن
دهـكهن تا شل و شهـكهـت دهـبن و خهـو دهـیان با ته وهـو پر خهـیان لی هه لده سیته،
نهـمانه به دریتایی رۆژ خهـریکی جگه ره کیشان و چا خواردنه وهـن و زۆر به
كهـمی بیر دهـكهـنه وه له خۆ خهـریك كردن به وهـرزشه وه، له دوا ی ههـموو نهـمانه
دهـست له ملی به ختی پهـشیان دهـبن و وزهـو توانایان زۆر لاوازهـو تهـندروستیـشیان
خراب و نالهـباره.

نهـم جوړی سیته مه له خهـلك له ههـموو شوینیکي جیهاندا ههـیه، به
چهـشنيك كه ههـندیك له توێژهـرانی نهـمريکی بۆ یان دهـرکهـوتوه كه له ههـر دوو
كهـسیکی نهـمريکیدا په کینکیان دهـمریت به هوی نهـخۆشیهـك له نهـخۆشیهـکانی
دلوه له ههـر سێ كهـسینکدا په کینکیان دهـمریت به هوی نهـخۆشی شیر

په نجه (سهره تان) هوه، بۆيه نهو جوړه كه سانه خوږيان ده خنه گيژاوي نه هامه تي
ژيان هوه له جياتي نه وهی بهرېك و پتيكي ژيانيان بگوزهرينن، له م باره وه (جوړج بهر
نارد شو) ده ليت:-

((عه قلی ساغ له جه ستهی ساغدايه، بۆيه پتيويسته هه ردووكيان له
ناستيكي بهرزدابن بۆ نه وهی ژيانتيكي ته ندروست و ساغ بهرې بکريت)).

له يه کي له وانه ووتنه وه کاغدا له ژير ناوي ژيانی ته ندروست و ساغ-پرسيم له
يه کي له ناماده بووان: ((کي له نيوه هه لساوه به په روه رده کردنی سه گيان
پشيله؟))، بۆيه زور ناسايي بوو هه ندی له ناماده بووان ده ستیان بهرز
کرده وه... يه کي کيان ووتی من سه گم هه يه.. پرسيارم ليت کرد ((نايا رۆژانه هه موو
به يانيهك سه گه كهت ده بهيت بۆ گه ران له باخچه كهتدا؟))..

ووتی: ((به لي به د لنياسيه وه بۆ ما وهی سه عاتيك)).. ديسان ليم پرسى ((نايا
جگه ره و مه شروبي ده دهيتي، يان هه ر خواردنيكي ده دهيتي كه ناماده بيت؟))..
ووتی: ((بيگومان نه خير)).. ليم پرسيه وه: ((نم سه گه ی تو چه ند
ده كات؟)).. ووتی: ((پينج سه د \$500 دۆلار)).. پاشان ليم پرسيه وه ((نايا تو
رۆژانه ياسای خواردنت چونه؟)).. ووتی: ((من به يانيان نان ناخۆم به لام قاوه ی زور
ده خۆمه وه، له کاتي ژمه خواردنه کاغدا هه ندی له فهی هه مبه رگر ده خۆم زور
به په له به هو ی سه ر قال بوونم به نيش و کاره كه مه وه، به لام بۆ خواردنی نيواره له
ماله وه هه ر چيه کمان هه بيت ده بخۆم)).. ليم پرسيه وه: ((نايا خۆت خهريك
ده كهيت به مه شقه وهرزشيه کانه وه يان هيچ وهرزشيك ده كهيت؟)).. ووتی:
((نه خير، چونكه کاتم نيه بۆ وهرزش)).. بۆ دوا جار نم پرسياره م ليت کرد: ((نايا

تۆ جگهره ده كيشيت ؟).. له وه لامدا زۆر به حماسه وه ووتى: ((بهائى، رۆژى
 پاكتىك ده كيشم)). پيم ووت: ((يارمه تيم بده با نهم ههلوستى تۆ شيتەل
 بكهين، تۆ ههله ده سیت به پيشكهش كردنى نهو خواردنهى كه به باشى ده زانیت
 و ده دهیت به سهگه كهت و هه موو رۆژيكيش ده يگه پريت و بى دلى نا كهیت،
 ههروه ها هيچ جوړه مه شروبيك و ماددهيه كى سر كهر نادهیت به سهگه كهت،
 هه موو نه مانه بۆيه ده كهیت بۆ نه وهى بى پاريتيت و له مه ترسى دوورى
 خه يته وه، به لام، له بارهى خۆته وه تۆ رۆژانه پاكتىك جگهره ده كيشيت و له گه
 هيچ جوړه وه رزشيكا سهر و به ندت نيه، ههر جوړه خواردنيك بيت ده بخويت بى
 نه وهى گوى بده يته ريزه ي سوودو كه لكى نهو خواردنه و قاودش زۆر
 ده خۆيته وه، له گه نه وه شدا ده زانیت كه جهسته و لهش و لارت يه كسانه به
 مه لايين دۆلار و هيشتا مه زهندهش ناكريت به پاره)). له نه نجامدا پي كهنى و
 ووتى: ((له بهر نهم هۆيانه له و بر وايه دام كه خۆم پيش سهگه كهم ده مرم)).

نيستا با پي كه وه بزاني دزو جهرده كانى ووزه كامانه ن:-

به كهم / دزى ووزه.. كردارى هه رسكرده:

نايا روويداوه به يانيان پاش له خه وه ستانت بۆ ماوهى شهش يان ههشت
 يان ده سهعات له خه ويكى قوول كه چى هيشتا ههست به هيلاكى
 ده كهيت ؟.. نه گهر نهم كاره روويدا بيت نهوا يه كيك له هۆكاره سهزه كيه كان
 خراپى كردارى هه رسكرده.. چونكه له وانهيه خواردنيكى جهورت خوارد بيت
 نيواره و خيرا راسته و خوش به سهر يا خه وت بيت، له م حالته دا جهسته به ناگاو

بیدار دهییت بۆ نهو دی ههستییت به ههرسکردنی نهو ژمه خواردنه چهورهو
 ههموو وزه ی خو ی به کار دههینییت، چونکه زیاتر 80٪ی خوین پروو دهکاته گهده
 بۆ یارمهتی دانی له کرداری ههرسکردندا، دیسان نهگهر هات و ژهمیکی تر
 نانت خوارد وهك نان خواردنی نیوهپۆ نهوا دهییت هوی نارههت کردنی گهدهو
 جهستهت و زیاد له پتویست دهییت هۆکاری کهم بوو نهو دی ووزه له خۆتدا.

دوههه/ دزی ووزه .. دله راوکییه:

له کاتیکیدا ههست به ئارامی و دله راوکی دهکەیت به نیسههت
 ههشتیکهوه، بۆ نمونه پهیوهندی به کارهوه ههییت یان وابهستهییت به
 پهیوهندیه کۆمه لایهتیه کانهوه، بۆیه وادییه پێش چاو که ههیشه بیر لهو شته
 بکهیتهوهو له خهیاالتدا بیته.. چونکه ووزه ی راستهوخۆت به شتیهکی لاوهکی
 ههلههسیته به دزینی بهشیک له ووزه ی جهستهیی و سۆز داریت بۆ نهو دی
 خۆراکی کرداری بیرکردنهوه نههجام بدات، له دوااییدا ههست بهوه دهکەیت که
 ووزهت لاوازه.

سیهههه/ دزی ووزه .. تیکۆشانه:

له کاتیکیدا زیاد له پتویست تیکۆشبات و خۆت هیلاک بکهیت نهوا ههست
 به ماندوو بوون و کهمبوونهوهی ووزهت دهکەیت، مادام ووهز سههچاوهی
 سووتهمهنی ژیاغمانه کهواته پتویسته تههکیزی بههینه سهرو ناگاداری بین، لییهدا
 پهسیاری گهنگ نههیه:

-چۆن بتوانین ووزه له خۆماندا بهرز بکهینهوه؟

سى جۆرى سەرەكى ووزە ھەيە كە ئەمانەن:-

((جەستەيى و عەقلى و سۆز دارى))

أ- ووزەي جەستەيى:

بۇ قىسە كىرەن لەسەر ووزەي جەستەيى باسى ھەناسەدان و ياساي خواردن و
مەشقە وەرەزىشەكان دەكەين يەك لە دواي يەك.

يەكەم / ھەناسەدان:

ھەناسەدان يەكەمىن و گىرنگىرەن ھەنگاۋە بۇ بەرھەم ھەينانى ووزەي
جەستەيى زۆر گەۋرە، تەندروستى جەستە پىك دىت لە ھەمان ئاستى تەندروستى
ئەو خانانەي كە جەستەيان پىك ھەيناۋە.. دەگوڭجى لە ژياندا بىئىتتەۋە بەبى
خواردنى ھىچ خۇراكىك بۇ ماۋەي ھەفتەيەك و ھەروەھا بەبى خواردنەۋەي
ئاۋىش بۇ ماۋەي 48 سەعات، بەلام ناتوانىن بىئىنەۋە بەبى ھەناسەدان زياتر لە
پىنج خولەك. زۆرىنەي خەلك رىڭگى تەندروستى ھەناسەدان نازانن و زۆرىەي
خەلك كەمتر لە سى بەشى تواناي سىەكان بەكار دەھەينن بۇ ھەناسەدان ھەر
چەندە ھەۋاش زۆر زەۋەندەۋ بە خۇرايە!!!.. پىۋىستە لە سەرت دلىابىت لە
ھەر بەرنامەيەكى تەندروست كە شوپىنى دەكەۋىت و رىڭگى ھەناسەدانت رىك
دەخات بە شىۋەيەكى ساغ و سەلامەت، پروگرامى راھەينانى عەقلى و
جەستەيى ۋەك يۇگاۋ تىرامان و كاراتى و مەلەۋانى، ھەموويان دەبنە ھۆي
چىر كەرنەۋەو زۆر كەرنى ھەيزى ھەناسەدان. ھەناسەدان بەرپىڭايەكى راست و
سەلامەت دەبىتە ھۆي پا كەرنەۋەي جىھازى جەستە بەرپىڭايەكى چاك بە رىژەي

کاجار زیارت به رنگای سایی. لسم باره یه وه دکتور (ووبر) خه لاتی نوبلی
و. رگرتوه له زانسی برک و فرمانی خانه کان):

((نوکسجین له بۆ پیکهینانی خانه ساغ و تهن دروسته کان،
چونکه جزری له دژبانمی نوی تیا ده ژیت جوری خانه کانی لاشه ت دهست نیشانی
ده کمن یو لکم مبه ش پیویسته نه وپه پی ریژه ی نوکسجین ناماده بکریت بۆ
جه سه ی مروق لار و نامانجی سهره کیت نه وه بی که ژیانیتی سه لامه ت
بژیت ریژه ی کی له ووزه بهرهم بیتیت .

یو لیو دراز له یارمی هه ناسه دانه وه پیویسته باسی دوو جور هه ناسه دان بکهین

جوری به کرم هه ناسه دانی خالی کردنه وه:

لکم بهر هه ناسه دانه ده بیتته هو ی پا کردنه وه ی خانه کانی خوین به ههر خلتو
ریگریک که سیه هو ی داخستنیان بۆ گه یشتن به به کارهینانی لکم ریگه یه
ده توانین لکم کور لاری خواره وه نه نجام بدهین:-

لووتن بکه ره وه ته و او ی و تا ژماره 4 بژمی ره وه هه ردووسیه کانت پرکه

له هه و ا

یاهه واک له ناو هه سته تدا بیتته وه تا ده گه یته ژماردن 10.

به هیه اش هه واکه له ده مته وه بکه ره دهره وه تاده گه یته ژماردن 5.

لکم مه شه باره بکه ره وه به جوریک که هیشتنه وه ی هه و ا له

جه سته تدا دور هیه می خالی کردنه وه ی نه و هه وایه بیت که دهری ده ده یته وه بۆ

سه و ده هه واکه گر یارین ناری هه و ات کرد له لاشه تدا تا ده گه یته ژماردن

ژماره 12 نه واپټويسته له سهرت بڼو خالي کړنه وهی نه.
 بڼميريت.. هه روه ها نه گهر مانه وهی ههوا تا ژماردنی
 پټويسته خالي کړنه وهی ههوا تا ژماردنی ژماره
 پټويسته له سهرت به شيوه يه کی يهک له دواي يهک کا
 هيواشی هه ناسه بده يته وه.

جوړی دووهم-هه ناسه دان بڼو دروست کړدنی ووزه.
 - لووتت به ته واهي بکهره وه ههوا وهرگره تا ده گه يته
 ژماردنی ژماره 4.

- ههوا که خالي کهره وه له ريځگي ده مته وه تا ده گه يته
 ژماردنی ژماره 4 وهک نه وهی هه لسabit به کوژانه وهی
 - 10 جار له سهر يهک نه م مده شقه جي به جيکه.

- پټويسته له سهرت موماره سي مده شقه تاييه ته کان
 هه ناسه دانی خالي کړنه وه هه ناسه دانی دروست کړدنی ووزه
 سي جار ((به يانیان و نيوه پروان و نيواران)) تا ده بيتته به شيکی
 پوژانه ت و له سهری راديتت و هه روه ها سهرنجی به رز بونه و
 خوتدا له نيوان نه م ريځگايه و هه ريځگايه کی تری ناساييدا
 بيت، به لام به م کرداره هه لسه به ريځگايه کی ساغ و سه لامه
 بريکی باش و گوونجاو له ووزه بڼو له شت.

دووهم-ده ستووری خواردن:

ئايا ھەرگىز پرويداۋە ھەلسابىت بە بەكارھيئەتنى دەستورلىكى ديارىكراۋ بۆ
 زىاد كۆرۈن يان كەمكۆرۈنەۋە كىشى خۆت؟.. ئەگەر ۋەلاۋىت بەللى يە.. ئايا لە
 بەكارھيئەتنى ئەۋ دەستورە سەر كەۋىتت بە دەست ھيئەۋە؟
 تويۇرەۋە ھەكەن لە زانكۆي (ھارفارد) دەريان خستوۋە كە 99,9% لە
 دەستورى خواردن نابىتە ھۆي بە دىھيئەتنى ئەنجاملىكى دلخۆشكەر، ئەۋ
 كەسانەشى كە پەيرەۋى ئەم جۆرە دەستورە دەكەن بۆ كەمكۆرۈنەۋە كىشىان
 ھەمىشە ناگەنە ئەۋ كىشە بىرەتتەي كە دىھانەۋىت بەلكو بگرە ھەندى جارىش
 لە كىشى خويان زىاد دەكەن.

دەستورى خۆراك ((رېجىم)) بە زمانى ئىنگلىزى بەماناى Diet
 دىت.. بىتوۋ گەر ئەم ۋوشەيە شىتەل كەين ئەۋاپىك ھاتوۋە لە Die-or-
 eat ئەۋەش بەماناى-خواردن يان مردن- دىت.. لە كاتىكدا تۆ دەستورلىكى
 خۆراكى تايبەت پەيرەۋ دەكەيت ئەۋا لە ئەنجامدا جەستەۋ ەقلىت دەترسن لە
 بىرۆكەي برسى كۆرۈن، لە بەر ئەۋە زۆر بە خىرايى ھەست بە برسىتى زىاتر
 دەكەيت... ھەرۋەھا بەۋ دەستورى خۆراكى كە ئامانج لى ي كەمبەۋنەۋەي
 كىشە، بۆ غوۋنە زۆر گرانە بگەيتە سەر كەۋىتن لە دەستكەۋىتنى ئەۋ ئەنجامەدا،
 بەلام ئەۋ ھەقىقەتەي بۆتۆ پىۋىستە برىتتەي لە دەستورلىكى ساغ و سەلامەت بۆ
 ژيانەت.

ھەر بۆيە مۆلىر لەم بارەيەۋە دەلىت: ((پىۋىستە لە سەرمان بھۆين بۆ ئەۋەي
 بۆين نەك بۆين بۆ ئەۋەي بھۆين)).. زۆربەي ئەۋ كەسانەي كە نامادە دەۋون لە
 كاتى ۋانە ۋوتنەۋە تايبەتتە كاغدا لەسەر تەندروستى دىھان ۋوت كە گوايە زۆر

همزيان له خواردنه وه چيڙي تاييده تي امي ده ده گون سنيش ده لاسم بوز نه جهوره
كه سانه نه م ووتديه بهر نارد شويه كه ده ليت: ((هيچ هڅه نه يستيه ان نه
كه راستگو بيت و ده نه و خوشه ويسييه نه كه بهر خم اوردن هه يه ، بدييه نه نه هه موه
روژ تيك به دانه كانمان گوري بوز خرمان هه لده كه نه نه)).

نه گهر هاتوو بیرمان کرده وه له وهی که 70- ی کوی زده هی بریتیه له ناو، وه زیاتر له 80% ی جهستهت پینک هاتوو له ناو.. تایا کومان بزچی ده بهیت که گرنه گرتین به ندینک له بهنده کانی ده ستووری خوراکت هه لبریتیت؟.. ((بیگومان ناو.. تایا وانیه؟)).. له راستیدا خوراک ی ته ندروست وهک میوه هات و سه وزه وات رینه ده کی زور بهرز نا، یان تیندایه.. بو نمونه من خوم ژمه خوراک ی نیواره م زیاتر پینک هاتوو له میوه شه بهت که پینک هاتوو له 8 گیزه رو 2 سیو (واته ناو میوه ی نهو دوو جوزده له شینوهی شه بهتینکی خه ستدا.. و: کوردی)، هه روه ها له هه ر ژمه مینکی خوار دندا زه لاته ده خوم که پینک هاتبیت له زور بهی جوړه کانی سه وزه وات.. نه مه یه یاسای ژیانم.

تۆش پیتویسته له سهرت رینگایه کی تهندروست بۆ خواردن ههلبژیتیت.. بۆ
نمونه میوه زۆر بۆ له کاتیگدا ههست دهکەیت که کهدهت هیشتا تهواو پر
نهبووه به خواردن، ههروهها پیتویسته له گهڵ ژمه خواردنه کانتدا زهلاته
بجۆیت، ههروهها نهگهر ویستت له نیوان ژمه خواردنه کانددا شتیگ بجۆیت، و
چاکه نهو شته میوهو سهوزه بیت.. بۆیه لیتهدا پهندیگ ههیه دهلیت: ((خواردنی
سیویگ له رۆژیکدا دوورت دهخاتهوه له نهخۆشی و سهردانی لای پزیشک))..

بەلام نەم بېستوۋە پندىك ھەبىت و بلىت: ((پارچەيەك پىكىت لە رۆژىكدا بەو
كارە ھەلسىت))!!

ئىستا پىويستە سەرنجى نەمەى خوارەو بەدەين:
- ناستى ووزەى مروؤ ھەرەس دىنىت ئەگەر ھاتوو رېژەيەكى تەواو
لەشلەمەنى بەكارنەھىت، چاكتىن شلەمەنىش برىتيە لە ئا.
- باشتىن كاتى خەوتن پاش نىوەرۋانە چونكە بەشىۋەيەكى عادەتى تەركىز
تيايدا كەم دەبىتەو بەھۆى ووشك بوونەوۋە.

- شەرىەتى گوشراوى ميوەى تازە بەكاربەيتنە، ھەرۋەھا بە رۆژادا رېژەيەكى
زۆر ئا و بخۆرەو، چاۋەرەى ئەو مەكە تا تىنوت بىت ئىنجا ئا و بخۆيتەو
چونكە تىنوتى نىشانەى ووشك بوونەوۋە .. ۋەھا باشتە ھەمىشە پەرداخىك
ئا لە نرىك خۆتەو دابىت و بەشىۋەيەكى ھىۋاش و لە سەر خۆ بىخۆيتەو.
سىھەم - مەشقە ۋەرزىيەكان:

زۆرىنەى خەلك مەشقە ۋەرزىيەكان دەبەستەو بە ئازارو توند بوونى
ماسولكەكان و تەسكبونەۋەيان، كەچى لەگەل ئەۋەشدا پىويستە لەسەرمان نەم
مەشقانە بېستىنەو بە بەسەر بردنى ۋەختىكى سوود بەخش و دلخۆشكەر.
يەكئ لەو نوكتە خوشانەى كە بەشدار بوويەك لە كاتى وانە ووتنەۋەكاندا لە
بارەى دەستورى ژيانەۋە بۆى گىرامەۋە ئەۋە بوو كە ووتى: ((لە توانامدايە بە
ھەموو نەرك و فەرمانىك ھەلسم و جىبەجىي كەم تەنھا ۋەرزى نەبىت، بە
جۆرىك كە بۆ دواجار بە پى رۆشتم بۆ مالەۋە لەباتى نۆتۆمبىل نەو جارە بوو
كە سەگى دراوسىكەمان ھاتبوو لەگەلماۋ لە دوامەۋە رىي دەكرد))!!!

بۆ سوود وەرگرتن له مەشقە وەرزشیەکان نەم هەنگاوانەى خواریدو پیردو
بکە:-

- ھاوبەشی بکە له یانەیهکی وەرزشیدا لهو یانانەى که گرنگی ددەن به
تەندروستی، چونکه لهوێ چەند که سایەتیەکی نوێ دناسیت و دەبنە ھاوڕیت که
دەبنە جیگای سەرئەخت له بەر ئەوێ هەمیشە له بارەى مەشقە وەرزشیەکانەو
وتوێژ دەکەن و له ژیانیکى ساغ و سەلامەتدا دەژین و هەروەها تۆش پەلکیش
دەکەن بۆ ئەو کارەو له ئەنجامدا ووزەت زیاد دەکات.

- مەلەوانی و ڕۆیشتن بەپێی له وەرزشە نایابەکان.

- له سەرەتای هەموو ڕۆژیکدا به مەشقەکانی هەناسەدان دەست پێ بکە،
نەوانەى که پێشتر باسمان لێوەکردن، پاش ئەو مەشقە هەلسە به مەشقەکانی
راکێشانی دەمارەکان، پاش ئەمیش له شوینیکدا دەستکه به ڕۆیشتن، پاش
ئەوێش له شوینیکدا به هیواشی و له سەر خۆ ڕۆ بەپێ.

- هەستە به ئەنجام دانی ئەو مەشقانەى که دەبنە هۆی بەهێز کردنى
ماسولکەکانی سک و سنگ و قۆل.

- له دەستووری ژیانى پۆژانەتدا با بەشیکی بۆ ڕۆیشتن تەرخان کرابێت
بەجۆریك که زیاتر نەبێت له 15 خولەك و با له ڕێگایەکی گشتیدا بێت یان
نەگەر کەش و هەوا باراناوی بوو با له شوینیکى داخراودا بێت.

- سوود له نامیرەکانی مەشقە وەرزشیەکان وەرگرە وەك نامیری: پاسکیلی
جیگیرو فەرشی بزۆك و... هتد .

- ده توانیت خۆت خەریکبکەیت بە مەشقە وەرزشیەکانەو تەنانەت لە
بەردەم تەلەفزیۆنیشدا بێت.

بێگومان ئەگەر هاتوو هەر کێشەیهکی تەندروستی هاتە ڕێگەت ئەوا
پێویستە لە سەرت پرس و ڤاوێژ بە پزیشکی تایبەتی خۆت بکەیت دەربارەی
ئەو مەشقە گونجاوانەیی که بۆ حالەتی تۆ باشن و دەبنە یارمەتی دەرت لە سەر
چالاکیت و زیاد بوونی هیژی بەرگریکردنت.

لە ئەم ڤۆوە دەست پێ بکەو گرنگی بە تەندروستیت بدە، هەروەها هەموو
ڤۆژێک چاودێری بەرز بوونەو هی ئاستی ووزەت بکە لە گەڵ درێژ بوونەو
پیشوازیکردنت لە ژیان .

ب- ووزەیی عەقڵی:

لە کاتی کدا ئامانجێکی دیاری کراوت هەبێت و بەدی بهیئیت ئەوا هەمیشە
بە پەرۆش و حەماسەو ووزە یەکی زۆر بەرزێ بۆ سەرف دەکەیت. دیاریکردنی
ئامانجەکان و پێداگیری لە سەر بە دیهێنانیان دوو سەرچاوەی سەرەکین بۆ ووزەیی
عەقڵی. پێویستە لە سەرت ئامانجەکانت بنووسیتەو و خۆت بۆ خۆت دلنیاایی
پەیدا بکەیت لە سەر ئەو هی که دەتوانیت ئەو ئامانجە بە دەست بهیئیت. بەم
ڕێگایە ئاستی ووزەیی عەقلیت بەرز دەبێتەو، هەروەها پێویستە لە سەرت
ڤۆژانە ئەو دلنیاایانە بۆخۆت لە پیش چا و بگریت و لە بەرخۆتەو بیان لێیتەو،
بەم شێوەیە نەجامی کۆتایی بریتیە لە درێژە پێدانی ئەو ووزەیی که نیلتزامی
پێوە دەکەیت.

ج- وزه‌ی سۆزداری:

بەرنامە‌ی عەقلىی جەستەیی وەك: نیوكا و تیرامان و ((تای تشی)) بریتیه له‌و
رینگه چاك و نایابه‌ی كه بۆ زیاد كردنى ووزە‌ی سۆزداری سوودی لێهه‌ر
ده‌گیریت، بۆیه ده‌گونجیت هاوسپۆه‌ی نهم سوودو كه‌لكانه به‌ده‌ست به‌پینیت به‌بى
به‌رامبه‌ر، نه‌وه‌ش به دانیشتن له‌ شوینىكى هیمن، هه‌ناسه‌دانى له‌ سه‌رخۆ،
هه‌ست كردن به‌ رینگه‌ی نه‌و هه‌ناسه‌دانه، هه‌ست كردن به‌و خه‌یاله‌ی كه‌وا بزانی
جەستە‌ت له‌ هه‌وادا مه‌له‌ ده‌كات له‌ سه‌ره‌وه‌ بۆ خواره‌وه‌ له‌ خواره‌وه‌ بۆ سه‌ره‌وه‌
له‌ گه‌ل جووله‌ی هه‌ناسه‌دانته‌دا، له‌ كاتێكدا به‌م كاره‌ هه‌لده‌ستیت بێر له‌و كه‌سه‌
بكه‌ره‌وه‌ كه‌ خۆشت ده‌وێت، پاشان هه‌ست به‌ هیمنى ده‌كه‌یت له‌ گه‌ل به‌رز
بوونه‌وه‌ی ووزه‌ی سۆز داریت.

بۆ ده‌ستكه‌وتنى نه‌و په‌رى ووزه‌ی پتویست و گونجاو نهم رێنمایانه جی به‌جی
بكه‌:

1- هه‌ناسه‌دان:

- هه‌لسه‌ به‌ مه‌شق كردن له‌ سه‌ر هه‌ناسه‌دانى خالى كردنه‌وه‌ رۆژانه بۆ
ماوه‌ی سێ جارو بۆ هه‌ر جارێك له‌ ژماره‌ 1 تا 10 بژمێره‌.
- هه‌لسه‌ به‌ مه‌شق كردن له‌ سه‌ر رینگه‌ی هه‌ناسه‌دان بۆ دروست كردنى ووزه‌
رۆژانه بۆ ماوه‌ی سێ جارو بۆ هه‌ر جارێك له‌ ژماره‌ 1 تا 10 بژمێره‌.

2- مه‌شقه‌كانى به‌یانیان:

- عه‌زه‌لاته‌كانت ناوه‌لاو په‌تیکه‌ بۆ ماوه‌ی دوو خوله‌ك

- له شویڼی خۆتدا بچولئ بۆ ماوهی 5 خولهك.

- ههسته به رۆیشتنئیکى هیواش له شویڼی خۆتدا له ژماره 1

وه تا 20 بژمیڤه.

- نهژنۆكانت سئ جار بچه مینه ره وه.

- مهشقی به هیڙ کردنی عهزه لاتته کانی سک و ورگت سئ جار به کار بهیڻه.

- مهشقی پاله پهستۆ بۆ به هیڙ کردنی عهزه لاتته کانی ههردوو باسک و

سنگت سئ جار به کار بهیڻه.

بیڭگومان پتویسته له سهرت راویڙ به پزیشکی تایبته بکهیت پیش به کار

هیڻانی ههر بهرنامهیه کی وهرزشی، ههروهها پتویسته سوودمه ندبیت له کرینی

نامیری مهشقه وهرزشیه کان، چونکه نهوجۆره نامیره له وجۆره نامیره سوود

بهخشهیه که به درێژایی ته مهن به کار ده هیڻریت، ههلهسه به مهشق کردن بۆ

ماوهی بیست خولهك رۆژی سئ جار، دهشتوانیت به شداری بکهیت له یه کی لهو

یان وهرزشیانهی که گرنگی ده ده ن به تهن دروستی.

بهم ریتگایه سهرنجی باشت بپوونی بهردهوام بده له تهن دروستی خۆت و

پیشوازی لهو که سانه بکه وا جیاوازن لهو که سانهی که هه میشه به بهردهوامی

نه له یانه به دهست نه خوشیه وه، ههول بده بیان ناسیت و هاوبهشیان بیت له

نامانجه ئیجابیه کانی ژیا نیاندا.

3- بهرنامهی خواردن:

تا که دهستووریکى خواردن نیه بگونیجیت له گهله هه موو کۆمه لانی

خه لکدا. بۆیه پتویسته له سهرت دهستووریکى خۆراکی هاوسهنگ به خۆت

دابھیتیت و تایبەت بە خۆت بیت ھەموو ماددە خۆراکیەکان و جۆرەکانی
فیتامین لە خۆ بگریت. لەم ڕووەوە نەم ڕێنمایانە ڕەچاو بکە:

- ڕۆژانە ھەندێ میوە بخۆ.

- خۆت بپاریزە لە بەکارھێنانی ژەمە خۆراکی قورس و چەور.

- ھەمیشە لە گەڵ ھەموو ژەمیکدا زەلاتە بەکاربھێنە.

- ھەول بدە لە نێوانی ژەمە خۆراکیەکاندا میوە و سەوزە بەکاربھێنە بۆ

نەھێشتنی برسیستی .

4-خۆت بپاریزە لە ووشکبوونەو:

- ھەمیشە با پەرداخیك ئاو لە نزیک دەستەوہ بیت و بەیناو

بەین بیخۆرەوہ.

- ئاو خواردنەوہ بەکاربھێنە پیش ئەوہی بگەیتە پلەوی تینویتی تەواو

چونکە خۆی لە بنەمادا تینویتی تەواو نیشانەوی ووشکبوونەوہیە.

- شەربەتی خەستی(ئاو میوە)ی میوە تازەکان بەکاربھێنە.

- ھەموو جۆرەکانی خواردن بەکاربھێنە بە مەرجیک ڕێژەییەکی زۆر ئاو لە

خۆ بگریت وەك میوە و سەوزەوات.

5- دلتیایی:

ڕۆژانە چەند جارێك دلتیایی خۆت دووبات بکەرەوہو بەخۆت بلی:-

- من لە تەندروستیەکی زۆر باشدام و چیژ لە ژیان وەردەگرم.

- من بەھێزم و بروام بە خۆمە.

- من ڕێژ لە خۆم دەگرم و ڕازیم لە خۆم.

خۆت پاریزه له هاوپییهتی نهو کهسانه ی که ده نالیئن به دهست(دزی ووزه)وه، چونکه نهوانه هه میسه به گلهیین و نه یانهوئیت ورهت بهردهن و وزه و توانات بدزن و وات لی بکهن ههست به که نار گیری بکهیت و هه رهس بینیت، تا له کوئاییدا له ناستیکی پروو خاوو شکست خواردووی بهرده وامدابیت.

دوور که وهره وه له عاداته سهلبیه کانی وهك جگهره کیشان و راهاتن له سه ر چاو قاوه و ماده کهولیه کان به هه موو جوړه کانیوه چونکه هه موویان له ناوبه ری ووزه ی جهستهیین، هه میسه په یوهندی له گهل نهو کهسانه دا بههسته که ئیجابهین و خاوهنی ووزه یه کی به رزن له خوئاندا چونکه نهو کهسانه دهبنه یارمهتی ده رت و په لکیشته ده کهن بو به رز بوونه ی ناستی ووزهت. برۆ بو جیگای خهوتنت نیو سهعات پیش کاتی دیاریکراو، ههروه ها دیسان نیو کاتژمیر پیش کاتی دیاریکراو هه لسه له خهوی ناسایی خۆت و برۆ بو به جیهیئنانی مه شقه وهرزشیه کان.

نه گهر تو خۆت پارێزگاری و چاودیری لهش و لاری خۆت نه کهیت نه ی نه بی کئ بتوانیت پارێزگاریت بکات، بو نه وه ی بهم رێگه یه بگه یته به دهست هیئانی نهو په ری ووزه نهوا بهرده وامبه له سه ر نه م رێگه یه بو گه یشتن به سه ر کهوتن و به خته وه ری بی سنوور.

هه میسه بابیته وه یادت :

وابزانه نهو چرکه ساته ی که تیایدا ده ژیت دوا چرکه ساتی ژیانته،

به باوه ره وه بژی، به هیوا وه بژی،

به خوشه ویستیه وه بژی، به تیکۆشانه وه بژی،

نرخه ی ژیان بزانه.

شاره زایی

((باخچه ی پهن دو ئاموژگاری))



شاره زایی

((باخچهی په ندو ناموژگاری))

((گهړان به دواى زانست و زانيارېدا به کيکه نه
پلان و بهرنامه گانسی گه پښتن به ناسوودېږي و
به ختوهری))

- جيم پښ -

جارتکيان بزوينهري پاپوړيک له کارکهوت و نيشی نه کرد، کابرای کهشتيوان
واته (شوفيري پاپوره که) هرچی له توانايدا هه بوو کردی بؤ چاگردنه ودي و
په نای برده بهر باشتريڼ شاره زانی بواری پاپوره وانی بؤ چاگردنه ودي بزوينهري
پاپوره که به لام بې سوود بوو، هه موو هه ول و تیکوژشانی به هه در پوشت و
شکستی خوارد. پوژيک له پوژان له کاتی ووتويژدا کابرای کهشتيوان له گهل
یه کي له ياریده دهره گاندا که هه مان کيشه يان باس ده کرد لهو کاته دا کابرايه ک
لتي نزيکبوويه ووه پي ووت: ((هه رچهنده بيزارت ده کهم، به لام داواي ليبوردين
ده کهم ده بينم که ده پوژ له موه بهر لهم ناوهدا پاپوړيک له کار کهوتووه و شکاوه و
له يه کي له نيشکه رانی پاپوره کهم پرسيوه که چی شکاوه، پي ووتم بزوينهري
پاپوره که له کار کهوتووه و پتيويستی به چاگردنه ووه هه يه... نایا پتيويستان به
که سيک نيه بؤتان چاک کاته وه؟)).. به بې دوو دلی کهشتيوانه که ووتی: ((به لي بؤ
چی ده پرسيت؟)).. کابراش وه لامی دايه ووه: ((من ده توانم بؤتان چاک

بکه مه وه)).. له م کاته دا کهشتیوانه که سه ری سورما و نه بله ق بوو به وه ی که نه م
 کابرایه چرو چاوی هی نه وه نیه شاره زیی هه بیت له بواری نیش و کاری
 پاپوردا.. بویه کابرای کهشتیوان له گه ل کابرای تر دا کهوتنه ری و بر دی بو لای
 بزویته ری پاپوره که و خوشی له دووره وه چاودیری ده کرد.. پیاوه کهش چه کوشیکی
 بچکوله ی له گیرفانی هیتنایه ده ره وه دهستی کرد به لیدانی چه کوش کاری له
 سه ر بزویته ری پاپوره که و به هه موو جوړیک ته قه ی لی هه لده ساند و له شوینی
 جیاواز جیاوازی ده داو دهستی ده هیتنا به بزویته ره که داو پاشان سهیری شوینه
 جیاوازه کانی بزویته ره که ی ده کرد، بو دوا جار به شیکی دیاریکراوی بزویته ره که ی
 کوتی و به بزمار جوان تووندو تولی کرده وه، نه وه بوو کابرای کهشتیوان واقعی
 وورما که بینی و بزویته ری پاپوره که جاریکی تر کهوته وه کار، بویه زور
 دلخوش بوو به م کاره و رهنگی گه شایه وه له پیاوه که ی پرسى: ((ته ری چون
 توانیت نه م کاره بکه یت؟)).. پیاوه کهش به زه رده خه نه وه له وه لامدا ووتی
 ((به شاره زایی)).. کابرای کهشیوان سهیری نه و وه ره قه یه ی کرد که لیتی نووسرا
 بوو ته نها ژماره ((1)) به دهستی پیاوه که وه واته ((یه ک هه زار دۆلار))..
 کابرای کهشتوان سهیری وه ره قه که ی کردو به پیاوه که ی ووت: ((هه زار دۆلار
 به رامبه ر کار کردن ته نها بو ماوه ی ده خوله ک.. تکایه نا نه مه م بو لیک
 به ده ره وه؟)).. پیاوه کهش وه لامی دایه وه زور به خوشحالیه وه وه ره قه یه کی تری
 بو ده ره یناو له سه ری نووسرا بوو: ((ته نها یه ک دۆلار به رامبه ر به لیدانی
 بزویته ره که یه به چه کوش و "999" دۆلاریش بو نه وه یه که من به شاره زاییه وه
 هه لساوم به لیدانی نه و چه کوشه بو بزویته ره که و ریک نه و شوینه دیاریکراوه م

پینکاوہ کہ پیویستہ چه کوش کاری بکهم و بزویئهره که بجه مہوہ گہر ((!!! لیترہوہ
دہیینیت شارہ زایی نہم پیاوہ بوو بہ هوئی پیدایا کردنی ہزار دؤلار تہنہا لہ
ماوہی دہ خولہ کدا.

لیترہدا کی دہلئت پیوہندیہک نیہ لہ نیوان سہرکہوتن و زانین یان
شارہ زاییدا، نہوہ تہنہا مہسہلہی بہخت و شانسہ.. بؤ نہمہش پەندیک ہہیہ
دہلئت : ((بہخت و شانسم بدہری و فریئمدہرہ نیو دہریاہ کہوہ)) بہو مانایہ دیت
نہگہر ہات و بہخت یاوہرم بوو ئەوا ریگایہک دہدؤزمہوہ ژیانی خوومی پی
رزگار کەم لەو دہریاہدا، بەلام مۆلہتم بدہ بامنیش پیٹ بلیم: ((نہگہر ہاتو
بہ شیوہیہکی پراکتیکی تۆم فری دایہ نیو دہریاہ کہوہ، بەلام تۆ مہلەت نہزانی
بؤ خو رزگار کردنت، ئەوا ئەو کاتہ بیگومان دہبیئہ ژہمیکی باشو بەلہزەت
بؤ ماسیہکان))!!.

لیترہدا چیرۆکیک دہگێرمہوہ لہ بارہی فەرمانبەریکی تازہ دامەزراوہوہ کہ
لەبەردەم نامیریکیدا وەستاوہو ئەو نامیرہ ہەلدەسیٹ بہ کو کردنہوہی پارچہ
کاغەزی دپاوو زیادہو رزگار بوون لییان، بۆیہ ئەم فەرمانبەرہ زۆر سەرسام
دہبیٹ و سہری لەم کارہ سوور دہمیٹیت کہ ئەو نامیرہ دہیکات - نہو
مەکینہیہی کہ پارچہ کاغەز کو دہکاتہوہ - .. لەو کاتہدا یەکی لہ
سکرتیرہکان بہ ویدا تیپەر دہبیٹ و بہ فەرمانبەرہ کہ دہلئت: ((نایا ہیچ
یارمەتیت پیویست نیہ؟)).. ئەویش لہ وەلامدا دہلئت : ((بەلئ.. نہم مەکینہیہ
چون نیش دہکات؟)).. پی دہلئت : ((نہمہ ہەر زۆر ناسانہ زیاد لہ پیویست))
بۆیہ ہەلدەستیٹ بہ وەرگرتنی نہو راپۆرتہی کہ فەرمانبەرہ کہ لہ وەرہقہیہ کدا

نووسیووویه تی و به دهستیوه لیئی وهرده گریت و ده یخاته ناو نهو مه کینه وه که
کاغزه کان شرو وړ ده کات و راپورته که ی نه میش وونجر وونجر ده کات .. لهو
کاته دا سهر سورمانیکي زور به ده و چاوی فرمانبهره تازه که وه ده بینریت
((زور سوپاست ده که م، به لام ده توانیت پیم بلیت له کویوه نوسخه کانی تری
کوی کراوی نه م راپورته دیته دهره وه ؟))!!

وانه بیژو نووسهری نه مریکی - جیم پون - ده لیت: ((بوونی زانیاری یان له
ناو بردنی ده شیت بیته هو ی رهنګ ریژ کردنی چاره نوومان)).

فرانسیس بایکون ده لیت: ((زانیاری نهو هیزه یه که له بوونی خویدایه)).
هر چندیك زانین و زانیاریت زیاتر بیت نهوا له ناو خه لکیدا دیاریت و له
باره ی بیرو راته وه پرسیارت لیده که ن سه باره ت به کیشه کانیا ن و چاوه پتی
ناموژگاریه کانت ده که ن به په رو شه وه.

زانیاری بریتیه له هیژ، به گویره ی نهو زانیاریانه ی که هه ته ده توانیت
داهینهر بیت و ده توانیت هه لی گه وره تر بو خوت بره خستیت بو نه وه ی
به خته وهره و سهر که وتوو بیت... هر به زانیاری زانینه پله ی زیره کی و دانایت
به رز ده بیته وه و عه قلت زال ده بیت به سهر شته کاند ا زیاترو ناسو گه ی دهر فته ی
زیاتر به دی ده که یت.

زانین دوو جوړه: شت زانین یان زانینی سهر چاوه ی زانیاری وهر گرتن . من وه ک
خوم پروام به وه هه یه که زانیاری له هر که سیك وهر گرم ولتوه ی فیرم، وه له
ههرشتیک و له هر شوینیک بیت... له قوتابخانه فیری زانست و زانیاری بووم و
وام ده زانی نه وه نیر به سه بو من، پاشان چوومه زانکوو شت فیر بووم و دوو

باره وام دهزانی وئیت لهه پلهیه دا بهسمه و پاده وهستم، بهلام بۆم ده رکهوت که
 فیر بوون و زانیاری پرۆسهیه کی بهرده وامه به دریژی ژیان و پاناوهستیت تا نهو
 کاتهی له ژیاندا مابین، بۆیه ههموو پۆژیک ههلی زانیاری زیاترمان له
 بهردهمدایه بۆ ژیانیکه باشتر پۆژ له دواي پۆژ، له بهر نهوه من خۆم هیچ
 ههلیک له دهست نادهم که بۆم ههلهکهویت بۆ فیر بوونی ههه شتیکی تازه تا نهو
 پادهیهی که به شتیهیه که له شتیهکان له ((سالی)) شت فیردهم ((سالی ناوی نهو
 سهگه بچکولهیهیه که راگیرم کردوو له مالهوه)) وهک: خوشهویستی بی قهیدو
 شهرت و چۆنیتی یاریکردن و زۆری ناو بهکارهینان به بهردهوامی. ههروهها
 له (برنیس و بیانکا) ((دوو پشیلهی ههردوو کهه که من)) وهفیر بووم که چۆن
 کهسیکی سهریهخۆم و چۆن بهشتیک له کاتی خۆم تهرخان دهکهه بۆ یاریکردن و
 ههوانهوه.. ههروهها نارامگری و قهناعهتم له (کیکو) وه وهرگرتوو ((کیکو
 ناوی نهو به بهغایه یه که هی نامالی ژمه)).. ههروهها خوشهویستی گهپان و
 جم و جول لهو پینج کیسهلهوه فیر بووم که (نهرمین) ی کهچم ههلهدهستی به
 پهروهده کردنیان.

له سروشتهوه فیری نهوه بووم که بهردهوام بوون و کۆلهدان له مهحالهوه
 مسۆگهر بکهه، چونکه هیواو ئاوات ههمیشه نامادهیه له گهله گزنگی بهربهیاندا
 بۆ سههینی یهکی باشتر و چاکتر.. خهبات و خۆپاگری و پشوو دریژی لهو
 میروولهیه فیردهم که ههه رگیز پاناوهستیت له کارکردن.. بۆیه ههمیشه دهفتهر
 چهیهک و قهلهمی که له باخهلهما له گهله خۆم ههلهدهگرم بۆ نووسینی ههه بیرو بۆ

چوونىكى نوي كە سوودى ليئوهرگرم جا نيتز لە ھەر شوينىكى نەم جيهانەدا
بيت.

ئايا دەزانيت نيمە نيستا لەم كاتەدا زياتر لە ھەر كاتىكى تىرى رابردوو
ھەموو ھۆكارو رينگاكانمان لە بەردەستدايە بۆ بە دەست ھينانى زانيارى ...بۆ
نمونه : موحازەرەكان،خويندنى شەوانەو خويندن بە ھۆى نامەى ئەلكترۆنى و
خويندى رەسمى كە دەتوانى ھەر لە رينگەى ئەو خويندنەو بەگەيتە بە دەست
ھينانى پلەى دكتورا...يان بەشيۆەيەكى تر بليين بۆ بە دەست ھينانى زانست و
زانيارى رينگاى زۆرو ھەمە جۆرى تر ھەيە.

تەكايە يارمەتيم بەدە ئەم پرسيارەت لى بكم: ئايا ئۆمۆبيلت ھەيە ؟..ئەگەر
وہ لāmەكەت ((بەلى))يە،ئايا وا رينكەوتووە كە گويت راگرتبيت بۆ راديۆى
ئۆتۆمۆبيلەكەت و ھەندى گۆرانى سۆزدارى ببيستيت كە يادەوہرى كەسيكت
بەبىر بەيتيتەوہ لە رابردوودا دلى شكاند بيت و نازارى دابيت ؟..بە جۆريكت
ھەرچەندە گوئ رادەگريت بۆ ئەو گۆرانىيە ئەوا جاريكى تر ئەو كاريگەرييت
ليدەكات بە شيۆەيەك كە تۆ دەگەيتە سەر شوينى كارەكەت بە
ئۆتۆمۆبيلەكەت و كەچى لە حالەتيكى خەمۆكى و ماتيداييت،گەر ھات و
وارينكەوت لەو كاتەشدا يەكن بەلاتدا تپەرى و سلاوى ليكرديت و ھيوای
رۆژيكي بەختەوہرى بۆ خواستيت، بەلام تۆ وہ لāmى دەدەيتەوہ بە حالەتيكى
رۆوگرژى و ھەلچونەوہ پتي دەلييت: ((تكات ليدەكەم وازم لى بينە با بەدەردى
خۆمەوہ بنالم،بەختەوہرى و ناسودەيى لە كونيۆە رۆو دەكاتە من؟)).

نېمە لانی كەم لە سالتىكدا ماوهى 700 سەعات لە ئۆتۆمۆبىلدا ژيان بەسەر
 دەبەين.. لە شەردا بە سەرى دەبەين و بەدەم پىڭاوه گوى دەگرين لە گۆرانى
 خوشەويستى و خەمۆكى و ھەوالە دلتەزىن و غەمگىنەكان، نەمە لەجياتى
 ئەوھى كە نېمە سوود لەوكاتە وەرگرين و دلەمان خوش بىت كەچى خۆمان بە رەو
 پروو دەكەينەوھە بۆ فرمىسك پشتن بەھوى فشارە دەرەكەكانەوھە كە زياتر لە پلەى
 ناپەحەتيمان نزيك دەكەنەوھە، دەتوانىت بە پىڭاھەكى بەرھەم ھىن ئەو كاتەى كە
 لە ناو ئۆتۆمۆبىلدا بە سەرى دەبەيت سوودى لى وەرگرىت.. چونكە ماوهى
 700 سەعات لە سالتىكدا بەسە بۆ ئەوھى گوى بىست بىت و فېرىت چۆن بىتە
 كەسىكى بە ھەماس و ورە بەرز، وەچۆن فېرىت ووزەيەكى بەرز لە خۆتدا
 بەرھەم بىنىت، وەچۆن بتوانىت پىژھى فروشتنەكانت زىاد كەيت و ھىزو
 تواناكانت بىخەيتە كار لە ھونەرى پەيوەندى كردن و ئالوگۆپى
 زانىارىيەكان، ھەروەھا بەرپۆھەردنى ئىش و كارەكانت بەرپىڭاھەكى باشتەر، يان چۆن
 دەبىتە باوكىكى مېھرەبان يان دايكىكى دلەسۆز بۆ مندالە كانت... بە جورىك
 ماوهى 700 سەعات ھەموو ئەو كاتەيە بۆ كەسىك كە بەشى ئەو دەكات تا
 پروانامەى دەرچوون بە دەست بەيىنىت لە بوارى بەرپۆھەردن و كارگىپىدا.. يان
 ئەگەر ھاتوو بۆ ماوهى 10 دە سال ھەلسىت بە لىخوپىنى ئۆتۆمۆبىلەكەت ئەوا
 تۆ لە تواناتدايە كە بگەيتە بەدەست ھىنانى پلەى دكتورا بەخۆپاى !!
 مەن وەك كەسىتى خۆم ھەمىشە ھەل دەسم بە ھەلگرتنى زياتر لە
 30 بەرنامەى تۆماركراوى سەر كاسىت لە نىو ئۆتۆمۆبىلەكەمدا، لە كاتىكدا

٢ بهویت سه فەر بکهه بۆ ههر شوینیک نهوا نهو بهرنامهیه به کاردههینم بۆ زیاتر
پۆشنهیر کردنی خۆم و زیاد کردنی نهو زانیاریانهی که پیمه.

یارمهتیم بده پرسیاریکی تهر لی بکهه.. نایا ههزته له خویندنهوهیه؟.. ههر
کاتیک نهه پرسیارهه ده کرد له ناماده بووانی موحازه ره کانم نهوا زۆربهیان له
وه لāmدا دهیانگووت: ((به لئی)).. منیش دوایی لیم ده پرسین ((چهند کهستان
کتیبی کپیوه و ههرگیز نه بخویندۆتهوه؟)).. به پیتی وه لāmه کانیا بۆم ده رکهوت
که زیاتر 40%ی ناماده بووان کاتی پتوئیستیان له بهردهستدا نیه بۆ
خویندنهوهی کتیب.

لیته دا توویننهوهیه کهم له بهردهستدایه که ده رکهوتوه له نه مه ریکا لاوان له
ته مه نی ههرزه کاریدا له ههفتهیه کدا ته نه 39 کات ژمیر به سه ر ده بهن به دیار
سهیر کردنی ته له فزیۆنه وه له گهل نه وه شدا گه وه ره کان ته نه 30 کات ژمیر به سه ر
ده بهن به دیار سهیر کردنی ته له فزیۆنه وه له ههفتهیه کدا.. سهیری نهو حاله ته که؟!
نه مه ش نهو مانایه ده گه یه نیته که زۆربهی خه لک هه موو ئیش و کاریان نه وه یه
دانیشن به دیار بهرنامه کانی ته له فزیۆنه وه، که چی پاش نه وه ش زۆربهیان گلهیی
و گازه نه دی نهو ده کهن که ده رناچن و کاتیان نیه بۆ خویندنه وه.. به لām تو نه گهر
بیت و بهاتایه نهو هه موو کاته ته به کار بهیئایه بۆ فیربوون و زانیاری و گه شه
پتدانی شاره زایی نوێ نهوا نهو کاته ده بوو ته که سیکی ده وله مه ندو
به خته وه ر، با نه وه ش باش بزانی له ههر کاتیدا تو کار بکهیت و هیلاک بیت
خاوهن کاره که بهرام بهر به کاته که پاره ته ناداتی به لکو بهرام بهر نه رخ کاته که
و به گویره ی نیشه که ته پاره ته ده داتی، له بهر نه وه هه ندی کهس سه رمایه یان

ده گاته شهش ژماره، ههروه ها كه سانی تر هه ن ده گه نه نهو پهړی سنوری ناستی
وهرگرتنی پاره ی کاره که یان.

له یه کئی له موحازه ره کافدا له (نوتاوا) ی که نه دا یه کئی له ناماده بووان پیی
ووتم: ((من له یه کئی له چیشتخانه گه وره کاندای نیش و کاره که م له
دهستداوه، چونکه کارکردن له چیشتخانه کاندای پراستی کاریکی زور قورسه و
لهو برپا یه دام له گه ل مندا ناگو نجیّت)).. منیش لیم پرسى: ((له کوپوه فیروبویت
که تو که سیکی شایسته ییت تا له چیشتخانه دا نیش بکه ییت؟)).. له وه لامدا
گووتی: ((من له که سه وه فیرو نه بووم چونکه نه وه کاریکی ناسانه و پیویستی به
فیروبوون نیه و هیچ نه یینه کیشى تیدانیه)).. لیم پرسى: ((نایا هیچ کتیبیکت
خویندو ته وه له بواری چیشتخانه دا؟)).. ووتی: ((نه خیر)).. لیم پرسى: ((نایا له
هیچ موحازه ره یه کدا ناماده گیت بووه که تایبته بیت به چیشتخانه؟)).. ووتی:
((نه خیر)).. له کو تایدای منیش سهرم له وه سوورده ما که نهو خوشی نه ییده زانی
بوچی وازی هیناوه له کاره که ی .

تو بو خوت ده توانیت سهرمایه و دهستکه وتی خوت زیاد که ییت نه ویش به
فراوان کردنی باز نه ی زانین و زانیاریت، نه وهش له ریگایی نرخى نهو
خزمه تگوزاریانه ی که ده توانیت پیش که شی که ییت.. من خوم وه که سیک
هه میسه به بهرده وامی کار ده که م له سهر بهرز کردنه وه ی ناستی شاره زایی و
زانیاریم هر بو یه شه 11 یانزه پله ی بهرز بوونه و هم به دهست هیناوه، بوومه ته
به ریوه بهری گشتی و ته نها له ماوه ی که متر له 8 هشت سالدا سهرمایه و
دهستکه وتم حهوت نه وهنده زیادى کردووه.

زۆرىنەى خەلك پارەيەكى زۆر بەفېرۇ دەدەن و خەرجى دەكەن لە چىشتخانەو
 خواردنەو بە ھەموو جۆرەكانىەو، جگەرەكىشان و جل و بەرگ و نۆتۆمبىل و
 شتى تر، بەلام نەو لە عاقلان نىو نازايەتیش نىە.
 بۆ گەشتن بە سبەينى يەكى باشتر نەوا لە نەمىرۆو دەست پى بکەو ھەلسە
 بە كرىنى چەند كاسىتەك بۆ گونىگرتن لەو بەرنامانىەى خۆت نەتەوئەت و
 ھەمىشە لە نۆتۆمبىلەكەتدا ھەلىگەرەو باپىت بىت بۆ نەوئەى بگەيتە نەوپەرى
 سوود وەرگرتن لە ماوئەى نەو 700 سەعاتەى كە سالانە بە فېرۇ دەچىتەبەھۆى
 سوار بوونى نۆتۆمبىلەو... ھەرودەها بەلانى كەمەو بۆ ماوئەى كەمتر لە بىست
 خولەك رۆژانە بخوئەنەرەو ..

پەندىكى چىنى ھەيە دەلتەت: ((بەنىسەت عەقلمەو خوئەندنەو، وەك وەرزش
 وایە بەنىسەت جەستەو)).. ھەرودەها (فرانسىس بايكون) دەلتەت: ((خوئەندنەو
 كەسنىكى كامل و تەواو دروست دەكات)).. بەبۆ چوونى من نەو كەسەى كە
 ناخوئەنتەو، لە پلەيەكى بەرز تر دانائەت نەو كەسەى كە خوئەندنەو
 نازائەت.. فېر بوونى ھەموو شتىك پەيەندەى ھەيە بە سواری نەو نىشەو كە
 دەيكەت، بۆ نەوئەى زىرەك و سەرکەوتو بىت لە ھەر نىشتىكدا كە دەكەت نەوا
 پىويستە لە كۆرى وانە خوئەندنەكاندا نامادە بىت و سەيرى بەرنامە فېركارىەكان
 بگەت و گوى لە كاسىتە دەنگىە زانىارى بەخشەكان بگريت و دەست بەدەيتە
 خوئەندنەو بە ھەموو جۆرەكانىەو.. نەو كاتە دەيتە كەسنىكى خاوەن بىرو
 بۆچوونى نوئ بە بەردەوامى و بى دابران و زانين و زانىارى زۆر بە كەلك بەدەست
 دەھىتەت، ھەرودەها زمانى نوئ فېردەيت.. من وەك كەسى خۆم فېر بووم كە

بتوانم به سئ زمان قسه بکهم و بنووسم و بخوینمهوه، له ههفتهیه کدا 5 پینج کتیب ده خوینمهوه، به لانی که مهوه له ههفتهیه کدا گوئ له بیست کاسیتی دهنگی ده گرم .. هه موو نه مانه وایان لیکردم که بتوانم په یوه ندیم هه بیت له گهل نهو که له نووسه رانه ی که ژیا نی خو یان تهرخان کردووه بۆ نووسین و دانانی کتیب.

فه یله سووفی یابانی (فۆشیدۆ کیندۆ) ده لیت: ((دانیشتن له بهر پرووناکی مؤمیکدا و کتیبیک به کراوه ی له بهرده متا بیت و گفتووگۆ له گهل چند که سیکدا بکهیت که نهو هیهک بن جیاواز له سهرده می تو، نهو هه خوشترین چیژ وهرگرتنهو له وینه ی نیه)). پاش 5 پینج سالی تر وایزانه نهو که سه تویت، به لام تنها شتیک که جیاوازی هه بیت نهو کتیبانه یه که تو هه لده سیت به خویندنهو یان، ههروه ها نهو که سانه شی که تو له گهل یاندا ده که ویته ووتو ویز و پیشوازیان لیده کهیت، یان نهو کاته یه که به سهرت بردووه و بۆته به شتیک له تهمه نت.

نیستا چند رینماییه کت ده خمه پیش چاو، که به هویانه وه ده توانیت بگه یته بهرز ترین پله ی فیروون و شاره زایی:-

1- هه میسه سوود له کاته کانت وهرگره به هوی کرینی کاسیته دهنگی و بهرنامه کانیه وه به بهرده وامی گو ییان لی بگره، نهو کاسیتانه ش له هه موو شوینیکدا چنگ ده که ون و نرخیشان زۆر هه رزان و گونجاوه له پرووی ماددییه وه.

2- کتیبی نووسه ریکی ناودار بکړه و بخوینه روه با له بهواری کار کردن و هانده رکان و ووزه بدویت... به لانی که مهوه له رۆژیکدا بۆ ماوه ی 20 بیست خولهک بیخوینه روه، نه گهر ده توانیت واز له ژه میک خوراکی رۆژانه بهینه، به لام نهوت له بیر نه چی که کاتیکی دیاریکراو دانی بۆ خویندنه وه.

3- به لانی که مه وه له سالتیکدا ناماده ی دوو موحازه ره بیه.

4- زمانیکی نوئ فیربه... هه موو رۆژتیک ووشه یه کی نوئ له فدره دنگ فیربه و له بهریکه، کاتی به خۆت ده زانیت له ماوه ی سالتیکدا ناستی زانین و زانیاریت بهرز بۆته وه به پله یه کی سهر سورهیته ر.

5- هه میشه ئامانجیک له بهردهم خۆتا دابنئ بۆ نه وه ی زۆر بهرپیک و پیک ی به وکاره هه لسیه که نه نجامی ده دهیت، هه ره وه ها با ئاماده گیت هه بیته هه میشه بۆ هه رکاریکی پیویست که دیته ریت... چونکه کهسانی سه رکه وتوو زۆر به هه ولۆ تیکۆشانه وه کار ده که ن به لانی که مه وه بۆ ماوه ی 10 تا 12 سهعات له رۆژتیکدا. تۆش به شیوه یه کی خۆپسک له رۆژتیکدا ده توانیت بۆ ماوه ی 8 سهعات کار بکهیت له پیناوی ژیان و مانه وه تدا، هه ر سهعاتیک ی زیاده ش له ماوه یه کار بکهیت نه و بهرو بومه که ی بۆ داها تووی خۆت ده بیته و په ره پیدانیکه له و بهاره دا.

6- هه میشه به یانیان نیو کاتژمی زوو تر له واده ی دیاری کراوی خۆت هه لسه و نه و کاته ش به کارینه بۆ داهینان و بیر کردنه وه ی نوئ و ناویش له و کاته بنئ ((کاتی بیر کردنه وه و تیر/مان))، هه موو بیرۆکه یه کی نوئ سوودو که لکت پی ده گه یه نیته له بهر نه وه هه لسه به کۆ کردنه وه و پووخته کردنی نه و بیرۆکه تازانه و ده ست که به جئ به جئ کردنیان تا ده بیته هۆی نزیک بوونه وه ت له ئامانجه کانت، له م باره یه وه فیکتۆر هۆگۆ ده لیت: ((ده کری به ره هه لستی له هیرشی سوپای داگیرکاری بکریته به لام ناتوانریت به ره هه لستی له هه ر بیرۆکه یه ک بکریته کاتیک که نه و بیرۆکه یه له دایک ده بیته)).

7- با دهفته رچه یه کی بچووک و قهلمیک همیشه له ته نیشته جینگاکه ته وه بیت بۆ نه وه ی هه ر بیرۆکه یه کی گرنک و تازه هات به خه یالتا خیرا تۆماری کهیت و له بیرت نه چیت چونکه نه وه دیاریه که وه له عه قلی شارا وه ده دیته ده ره وه .

8- هه موو رۆژیک له خۆت بپرسه ((ده شی ته مپۆ چ کاریک نه نجام بدهم بۆ نه وه ی ناستی ژیا نی خۆم باشترو چاکتر بکه م؟)).

9- پێش خه وتن ته م کارانه نه نجام بده :

ا- له خۆت بپرسه نایا ته مپۆی خۆت به رپێگایه کی چاک و زیره کانه به کاره ی نه ناوه ؟

ب- ته گه ر له توانا ته دایه جاریکی تر وه ک نه و رۆژه ژیا ن بگوزه رپێت.. نه و کاره چیه که پێی هه لده سیت به رپێگایه کی جیا وازتر وه ک نه وه ی به کردار نه نجام ته له و رۆژه دا ؟

ج- داوا له عه قلی شارا وه ت (نه ست) بکه بۆ دۆزینه وه ی رپێگایه کی تازه بۆ باشت کردنی شاره زاییه کانت.

هه موو ته م رپێنمایانه نه نجام بده تا ده گه یته به رز ترین پله کانی فیربوون و زاین، کاربکه له و پێنا وه دا که پتویسته کاری بۆ بکهیت، ته و کاته ده بینیت به سه ر په یژه ی سه رکه وتندا چو ویت ته سه ره وه ده بیت ته یه کیک له نه ندامی باشت رین گروپ و کۆمه له کان که رپژه ی 3% یه له جیهاندا، ده حه سیته وه له به ره می هه ول و تیکۆشانه کانت بۆ گه یشتن به سه رکه وتنی یه کجاره کی و ده که ویت ته باشت رین حا له ته وه که وا خۆت را زی بیت لی ی.

با همیشه له یادت بیت:

وا بزانه نمو چرکه ساته ی که تیایدا ده ژیت دوا چرکه ساتی ژیانته، به باوه پره وه

بژی، به هیوا وه بژی،

به خوشه ویستیه وه بژی، به خه بات و تیکو شانه وه بژی

نرخه ژیان بزانه.

خهون وخه یال

((رینگایه بو سه رکه وتن))



خەون و خەيال

((رېڭايە بۆ سەر كەوتىن))

((ھەندى خەلگ شەكان وا دەينىن كە ھەيەر پرىسار دەكەن

بۆچى وايە... بەلام من خەيال و نەندىشەم بۆ نەو شتانە

دەروات كە پرونادەن و دەشلىم مەھال نىە))

- جۆرچ بەردناردشۇ -

دۆزىنەو ھەو داھىئانە كانى ئەمپۆ خەون و خەيالە كانى دويىنى يە.

گەر تۆزىك بىر لەو دەربرىنەى سەر ھەو بەكەيتەو ھەلو ھەستەيەك بەكەيت بە

دەرووبەرى خۆتداو چاويك بگىپرې و كۆشك و تەلارە بەرزو بلندانەى نزيك خۆت

و ھەموو ئەو فرۆكەو پاپۆرە گەورانەى كە دەيان بىنىت، ديسان گەرچاويك

بگىپرې و سەرنج بەدى لەو شتانەى چواردەورت وەك: تەلەفزيۇن و حاسىبەو

كۆمپىتەر و فاكس و تەلەفزيۇن و نامىرى ويىنە گرتن و رادىو، بۆت دەردەكەويت

ھەموو ئەو شتانەى كە ئەمپۆ مروؤ سووديان لى وەردەگرىت لە ژياندا بەكارىان

دىنىت ئەوا رۆژى لە رۆژان ھەر ھەمووى خەون و خەيالەتى كەسانى پىش

خۆمان بوون... خەون يەكەمىن خالى دەست پىكردنە بۆ ھەر سەر كەوتنىك، بىرىتە

لە ھۆكارى بىنەرەتى بۆ ھەر داھىئانىك و جوانترىن شت لە خەون و خەيالماندا

نەو شتانەن كە سنوورىان نىە.

جۆرج بهرناردشو دهلیت: ((هندیشه سهره تای داهینانه)).

نهلبرت نهشتاین دهلیت: ((هندیشه له زانیاری گرنگتره)).

ههروه ها فرانسیس باکون دهلیت: ((هندیشه رهنگریژی جیهان دهکات)).

له چاوپیکه وتنیکه ته له فزیونیدا له گهل مولاکی نه مریکی (محمد علی کلاهی) پرسیارم لیکرد دهرباره ی نهو رینگایه ی که نهو به کاری هینا بو گه یشتن به باشتین و نایابترین پله ی سهرکه وتن له یاری مشته کۆله (مولاکه مه) دا... له وهلامدا ووتی: ((ههر له سهرده مانیکه زووده نهو فیربووم که مرۆڤ به گه یشتن به پله یه کی به رزی لینهاتوویی بهس نیه و خانی کوتایی نیه، به لکو ههر ده بی له ناخیا خهون و نه ندیشه و خه یالینکی به پیت هه بیت)).

(فهرید سمیث) دامه زینه ری کۆمپانیای (فیدران نیکسپریس) قوتابیه ک بوو له زانکۆی (بیل)ی نه مریکی، له یه کن له ماده دهکانی خویندندا داوا له قوتابیان کرا که پرۆژه ی کارێک بجه نه روو دهربری خهونیک له خهونه کانیان بیت.. بۆیه نه م قوتابیه واته (فهرید سمیث) ههلسا به دهربرینی پلانی پرۆژه یه کی دوورو درێژ سهبارهت به دامه زرانندی کۆمپانیایه ک بو گه یاندنی کهشتی جهنگی (واته کهشتی راونهر) بو ههر شوینیکه نه م جیهانه و بو رۆژی دوا یی پیتشانی مامۆستاکانی بدات، به لام بیرورای مامۆستاکانی له باره ی نهو پرۆژه یه وه به بیروکه یه کی مه حالیان له قه له م داو به خهونیکه به دینه هاتوو یان حساب کردو پیتیان ووت ههرگیز مرۆڤ پتویستی به م جۆره خزمهت گوزاریه نیه.

نهو بوو (سمیث) ههلسا به جیبه جی کردنی خهونه که ی و دهستی کرد به پرۆژه که ی، یه که مین هه نارد ه (شه حنه) بریتی بوو له ههشت کهشتی، چوار لهو

کەشتیانە خۆی هەستا بە ناردنیان. بەلام لە سەرەتای پرۆژە کەدا زەرەر و زیانیکی زۆری پێ گەیشت کە بوویە جیگە پێکەنینی خەلکی، بەلام ئەو ھەر بزۆای بە بێرۆکە کە خۆی ھەبوو چونکە لە ناخی دلێووە ئەو بڕیاری دا بوو، وە بەردەوام بوو لە سەر کارە کە تا بە چەشنێک وای لێھات کۆمپانیای (فیدرال ئیکسپریس) نەمڕۆ سەرمايە کە خۆی تێدەپەرێتیت لەمەلایین دۆلار، ھەموو ئەم قازانج و سەرمايە لە سەرەتاوە تەنھا خەونیکی پروت بوو ھیچی تر.

ھەر وەھا (والت دیزنی) دەستی کرد بە نیشکردن لە وێنەی جولۆوە لە مالا کە خۆیدا لە سەرەتاوە پرۆژە کە لە گەڵ کۆمپانیایە کە دەست پێکرد، بەلام کۆمپانیاکە ھەر زوو شکستی خوارد و ئیفلایسبوونی خۆی راگەیاند، لە ئەنجامی ئەمەشدا (دیزنی) ھەلسا بە فرۆشتنی ھەموو شتەکانی و بە ساپۆرتیکی کپی تا پروات بۆ (کالیفۆرنیا) و لە کالیفۆرنیا ھەلسا بە دروست کردنی کۆمپانیایە کە نوێ و پروو بەرووی زۆر تەنگ و چەلەمە بوو یەو کە دەبوونە کۆسپ لە رێگەیدا، تەنانەت بۆ ماوەی دوو جار تووشی دارمانی نەخۆشی دەمارگیری بوو کە دەینالاند بە دەستیەووە گەیشتە ناستیک کە قەرزی لە ھاوڕێکانی دەکرد، بەلام ئەو چەند جارێک ھەر شکستی خوارد، وای لێھات ئەوانە دەورو بەری گالتهیان پێدەکرد، بەلام ئەو ھرگیز خۆی نەدەدا بە دەستەووە تەسلیم نەدەبوو، لە سەر ھەولدان و خەونەکانی بەردەوام بوو تا ئەو کاتەی خەونە کە بوو بە راست و ئەمڕۆ نرخێ سەرمايە کە مەزەندە دەکریت بە بەلایین دۆلار. لەم بارە یەو (دیزنی) خۆی دەلیت: ((مادام بتوانیت خەون بەشتیکەووە ببینیت، ئەوا ھەر دەتوانیت بگەیتە ئەنجام و بە دیبھیتیت)).

تویژه ره وه کان هه لسان به نه بجام دانى لیكۆلینه وه یهك له سه سر قوتاییانی
یهكی له كۆلیژه کان نه وهش به موراقه به كردنی تهواوی قوتاییه کان له
قۆناغه كانی خهوتنه جیاوازه کانیاندا له ڕێگهی نامیڕیکی تایبته و دهست
نیشانکراوه وه بۆ نه وه مه به سه ته.. له کاتی کدا قوتایی دهگه یشته قۆناغی
((ریم)) له خه وه که ی - نه وه قۆناغیه که مرۆڤ خه ونی تییدا ده بینیت - نه وه
قوتاییان هه لده سان له خه وه له وه قۆناغیه دا چونکه نه وه نده ڕێگه یان پێدا بوو
که ته نها بجه ون و به س نه ك خه ون بپین له ماوه ی خه وتنه که یاندا. نه وه بوو
پاش تیپه ڕ بوونی چوار شه وه به سه سر نه م کاره دا هه موو قوتاییه کان پله ی
هه لچوون و پارایی و ده مارگیری تووندیان گه یشته به رز ترین پله نیژ
تویژه ره وه کان تاقیکردنه وه که یان راگرت.

نه گه ر بێتوو په رسیار بکه یین سه به رته به وه ی که نه م تاقیکردنه وه یه
ده مانگه یه نیته چ نه بجامیک، نه وه ده گه ینه نه وه قه ناعه ته ی که خه ونه کان زۆر
گرنگ به نیسه ته مرۆقه وه به جوړیک که ده بیته هۆی یارمه تی داغان بوو
راگرتنی هاوسه نگی و دامه زراویان دوور له پارایی، ده توانین بلێن پێویستشمان
به زینه ده خه ونه.. بۆ یه ئیمه هه میشه پێویستمان به نازاد کردنی نه ندیشه
خه یالمانه له هه ر کۆت و به ندیک چونکه خه یال (نه ندیشه) سه ره تای ده ست
پێکردنی هه موو شتیکه.

جاریکیان وا ڕیکه وت سه یری یه کێ له به رنامه سه یرو سه مه ره کانم ده کرد له
ته له فزیۆندا، که با به ته که له به ره ی کۆمه لیک راهیسی چینی یه وه بوو
دانیشتبوون له ژوورینکی زۆر ساردا به بن جل و به رگ ته نها یه کی په شته

دلتایه و ههست بهوهش دهکەیت که لههۆش و ههستاوه ریتدایه، نهوا نهو کاته
خهونه کانت هیزیکی خودیتیت (زاتی) بو دروست دهکەن و دهبنه یارمهتی دهی
عهقلی ناوهوهت (عهقلی شاراهه) ت به ههموو نهو هیزو توانا بی سنوورانهی که
ههیهتی لهسەر به دیهینانی خهونه کانت.

ئێستا کامهیه خهونی تو؟

نهوشته چیه که له ههموو شتیک زیاتر ئاواتی بو دهخوازیت و دهتهویت
به دی بهیت لهم جیهانه دا؟.

لهوانهیه خهونه کهت نهوه بی که دهست بکهیت به کاری تایبەت بهخۆت یان
سهفه ر بکهیت و بگهڕیت به جیهاندا یان ههڵسیت به دانانی کتیبیک یان
تهنانهت پیش بینی توانا کانت بکهیت بو دۆزینهوهی داهینانیکی نوی که
بیروکه کهی له میشتکتدا گهلال بوویت، تو ش ههمیشه ههولی دواخستنی
جیبهجی کردنی نهو بیروکهیه بدهیت.

بۆیه دهبینین زۆر بیروکهی گهوره هه ن پیش نهوهی له دایک بن نهمرن،
نهوهش له بهر دوو هۆی سههرهکی:-

یه کهم شت نهوهیه که خهڵکی بهر ههڵستی خۆیان دهکەن له به دیهینانی
خهونه کانیاندا که نه مهش ناو دهبریت به ((زههری شیرین)) نه م ناوه مهترسی لا
دروست کردم کاتیک که پۆیشتم بو باخچهی ئاژه لآن و لهوئ چام کهوت به
ماریکی زۆر جوان و لهوئ له سه ر تابلوی ههلواسراوی ژووری ماره کان
نووسرابوو ((مهترسی دار)).. بۆیه لهویدا سهرم سوپما لهوهی که چون دهبی

شتيک ئاوا جوان و سهرنج راکيش بىت بهو شيويه بهلام له ههمان کاتدا
ناواخنه کهى له ناوه وه پر بىت لهو زه هره کوشنده يه.

بهلام به نيسبته نهو خه لکانه وه که ناوده برين به ((زه هرى جوان)) نهو ناوانه
له دوژمنه کانيانه وه نه هاتوه به لکو بگره به پيچه وانده ورسته کهى نهويه که
ناوده برىت به ((زه هرى شيرين)) نهو ناو نانهش لهو خه لکانه وه بهرهم هاتوه که
دهوره يان داوين و گرنگى دهدهن به کارو باره کافان له وانهش هاوړيکافان يان
دهرو دراوسيمان يان ته نانهت له که ساني ناو خيزانه کهى خويمان چونکه
نهوانه ده بنه هوکاري هه موونهو هوکارانهى که له پيئاويدا شکست بخوين ويروکه
پر شنگ داره کافان له بار بچن، له نه نجاميشدا خاوهنى نهو ويروکانه ببنه جيگاي
گالتنه جاري و ته شقه له پيکوردن نه گهر هاتوو هه لسن به جى
به جيکردنيان. ده گونجي هه ندی کهس په خنه له خه ونه کانيان بگيريت به هوئى
ته نها پالنه رى (غيره) وه، بهلام زورينهى نهوانهى که په خنه له خه ونه کان ده گرن
به بى بونى هو شياري ته واوه به لکو پشت ده بهستن به ئاکارو بيرو باوه رى تاکه
کهسى خويان به بى چاوپوشى کردن له ئاکارو بيرو باوه رى نيمه ش. له گه ل نه وه شدا
له وانده ناموژگاريه کاني نهو جوړه که سانه له راستگوئيه وه و له ناخيانه وه
هه لقولا بىت، بهلام نهويه ده گونجي ته نها به زورى ببنه هوکاري ناره حهتى وزيان
گهيانندن کوتومت وه ماري جوانى خاوهن ژه هرى کوشنده.

دوهم شت و بهر به ستي بنه رتهى که ريگريت ده کات له به ديها تني
خه ونه کانت تو خودى خو تيت. دکتور (رؤبه رت شولهر) له کتيبى "هيزى بيرو

چوونه كان "يدا ده لیت: ((تهنها شوینی دیاریکراوی شایسته به خورن
مه حاله کانت ناوه وهی بیرو بۆ چوونه کانی خۆته)).

ئایا دیته وه بیرت جارێ له جاران ویستبیتت هه لسیته به راپه راندنی کارنکی
دیاریکراو، به لام به خۆت گوتوو ((نه خیر... من ناتوانم بهو کاره هه لسم)) بهو
شیوهیه خۆت قه ناعهت پیکردوو کهواز لهو خه ونهت بهینیت... چیه نهو شته
که تۆ من و کهسانی تریش قه دهغه ده کات له به دیهینانی خه ونه خۆرسکه کان
(خه ونه خودیه کان)؟ وه لامه کهی ته نیا له دوو ووشه دایه ((ناوچهی نارام)).

ئه وهش بریتیه لهو شتانهی که بۆ ماوهیه کی ته واو پیره و مان کردوو و زۆر
چاریش ههست به خۆشی و دلنایایی ده کهین کاتیک که بۆ جارنکی تر سه ر له
نوی دوو باره یان ده کهینه وه، هه ر چه نده بیرۆکه یان خه ونیک له ((ناوچهی
نارام)) مانه وه ده رچیت ته وا ههست به راپایی و ناره حه تی ده کهین، نیستا دینه
سه ر باسکردنی نهو هۆکارانهی که لهو پیناوه دا سوودمان پی ده کهینه نیت و
شتیکی نوی دیته ناراه ((له ناو بهری راپایی و نا نارامی یه
ناوه کیه کان))، له وانیه خه لکی پیت بلین نهو بیرۆکه یه تۆ هیچ نرخنکی
نیه، ههروه ها زۆر هۆکاریشته به نهی که لهو پیناوه دا نهو بیرۆکه یه سه ر نه کهوینت،
به لام تۆ ته ها بریار ده ری سه ره کیت و خاوه نی نهو هیزه یت که نهو شتانهی پیت
ده و تریت و هریان گریت یان بیانده یته دواوه.

(ویلی جۆلی) له کتیه به کهیدا به ناوی: ((تهنها خوله کیک ده تگرم بۆ گۆرینی
زیانت)) ده لی: ((ته گه ر بتوانیت له زیهنی خۆتدا خه ونیک پیک بێنیت و له دلدا

بیچینی و رتیگه نه دهیت به گومانه کانت که فدراموئسی بکهن و سدرقایی
بنینه وه، نه! ده گونجیت خه ونه کت ببیته حقیقت و زیانت بگوریت ((.

لهوکاته دا که من خۆم ته مه نم شهش سالان بوو دوو خه ونی گه وره م هه بوو:

خه ونی یه که م: نه وه بوو که ده مویت ببه پالنه وانی (میسر) له یاری توینی
سر میژدا - تیئس -، بۆیه رۆژانه چاودیری دهنگ و باسه کانم ده کرد به هیوای
نه وهی هه هه والیک بیستم له باره ی نه وه ورانه ی که له شاری (نه سکه ندریه)
ده کریته وه بۆ نه وهی بچم بیبینم، له بهر نه وه هه موو پالنه وانیتیه کانم ده بینسی و
هه ره له به یانی زه وه ده چووم بۆ سه یریان تا دوا چرکه ساتی ته واه بوونی
یاریه کانی، له وئ ده که و ته چاودیری کردنی ووردی پالنه وانه کانی یاریه کان له
باره ی جولوه هه لئس و کهوت و رتیگه ی یاری کردنی هه ره یه که یان و خه ونم به وه وه
ده دی که ی بئ رۆژیک منیش وه که نه واهم لی بیت و ئاوا تم بیته دی. پاش تیپه ر
بوونی چهند سالتیک بریارم دا بچمه یه کئ له تیپه کانه وه و زۆر هه ولئ نه زموونی
و تاقیکاریم دا زیاتر له ناو بیست یانه ی وهرزشیدا، به لام هه موویان ده ستیان نا
به روومه وه و ده ریان کردم، تا له دوا جاردا یه کیک له راهینه ره کان پئی
و وتم ((من مه شقت پئ ده که م، به لام به مه رجیک)).. زۆر به خوشحالیه وه و وتم ((سه و
مه رجه چیه ؟)).. له وه لامدا ووتی: ((رۆژانه شهش سعات مه شقت پئ ده که م
بۆ ماوه ی سالتیک و نابیت له پالنه وانیتیه کاند به شداری بکه یت تا نه و کاته ی که
خۆم هه ست ده که م به ته واه ی ناماده یت بۆ نه و کاره)) نه وه بوو مه رجه که م بئ
دوودلی قبول کردو ده ستمان کرد به مه شقه کانی عه قلی و جهسته یی، ته نها
دوا ی شهش مانگ راهینه ره که م پئی و وتم: ((نیستا ناماده یت بۆ یه که مین

تاقیکردنه وه))، لهو مهوسیمه دا تهنها دوو دهوره مابوویه وه بکریت، نهوه بوو خوش بهختانه بۆ سهر سورمانی ههمووان له ههر دوو دهوره کهدا پلهی یه کهمم به دهست هیئا. له مهوسیمی داهاتوودا پلهی یه کهمم به دهست هیئا له ههموو دهوره کاندای که لهو دهورانه شدا پالنهوانیتی نهتهوهیی تیتدا بوو، بۆیه بوومه پالنهوانی ههموو (میسر) و بوومه نوینهری شاره کهم له پالنهوانیتی جیهاندا له نهلمانیای رۆژتاوا که سالی 1969 کرا، نهوه بوو خهونی یه کهمم هاته دی و بروام به خۆم هه بوو که دهتوانم لهو کاره دا سهرکهوم و بیگومان سهرکهوتنیشم به دهست هیئا.

خهونی دووهم: نهوه بوو که دهموویست بېمه بهرپوه بهری گشتی یه کیك له نویتله گه وره کان، بۆیه دهستم کرد به گه ران به ههموو جیهاندا... لهو کاته دا که هیشتا قوتابی بووم له قوتابخانه هه ندی له مامۆستا کان هه لده سان به پرسیار کردن له قوتابیه کانیاں ده رباره ی هیواو ئاواته کانیاں له پاشه رۆژدا، منیش هه میشه له وه لامدا ده مگوت من ده مهویتی بېمه بهرپوه بهری گشتی یه کیك له نویتله گه وره کان، ههموو جارێك من ده بوومه جیگای پیکه نینی ههمووان به قوتابی و مامۆستاوه، ههموو چوارده وره کهم ده یانووست و وره م به رده ن و تیک بشکیم، به لام من ههر سووریووم له سهر پارێزگاری کردنی خهونه کانم و هه ولدان بۆ به دیهینانی، هه میشه له گه ل هاورپیکاغدا هه لده ساین به یاریکردن له رینگای کاری نواندنه وه به خه یال و امان داده نا که ههموومان له یه ک نویتلدا ی و منیش هه میشه خۆم و اراده هیئا که به دهووری بهرپوه بهری گشتی هه لده سام، پاشان له واقیعه دا نهینیه کم بۆ ده رکهوت له ناماده کردنی خۆمدا بۆ نواندنی نهو

دهوره، نهووش نهوه بوو كه زمانى نينگليزى و فدره نسى و نهلمانى فير بووم و
 ههموو شتيكم دهخويندهوه نهوهى كه پهيوهندي بهبواري نوتيله وانى يهوه
 ههبوو، زوريه ي كاته كانم بهسهر دهبرد له نوتيله گهوره كانداو نهو خهلكانم
 دهبنى كه وهك ميوان دههاتن و هاتوو چوى نوتيليان دهكرد، ههروهها
 ههلسوكهوتى فدرمانبهره كانى نوتيل بهههموو جياوازيه كانى ناست و پلهو
 سروشتى كاره كه يان و گرنگى دانيان به نيشه كه يان. له سالى 1970 دا دهستم
 كرد به خويندن له په يانگاي نوتيله وانى، روظان تيپه رين و سه فدرم كرد بؤ
 كه نه دا له گهل ژنه كه مدا (نامال) سالى 1975، نهوه بوو له ماوه ي تنها چوار
 روظدا ههر دوو كمان كارمان دهسكهوت و من خوم بووم به قاپ شورو چاكترين
 قاپ شور بووم لهو نوتيله دا كه كارمان تيدا دهكرد!! روظيك به رپوه بهرى گشتى
 نوتيلهك نارد بووى به دواماو بانگى كرد بووم، منيش له كاتى چاوپيكهوتنم
 له گه لياو له نوسينگه ي خويدا پيم ووت: ((گه ورهم دوو هه والم پي يه يه كيكيان
 مرده به خش و خوشه و نهو يتريشيان خراپ و نا خوشه)). پيى و وتم: ((بابه
 هه واله خوشه كه دهست پي يكه ين)). منيش پيم ووت: ((من دههم به به رپوه بهرى
 گشتى)). پيى و وتم: ((زور باشه، نهى هه واله ناخوشه كه چيه؟)). منيش به
 هيمنى و زهرده خه نهوه و وتم: ((نوسينگه كهت ده بيت به هي من))!!

هه واله كه زور به خيراىي وهكو بروسكه بلاو بوويه وهو كار گوزاره كانى
 نوتيله كه ههموو به لاقرتى و پي كه نينه وه دابارينه سهرم و له روانگه ي ديدو بؤ
 چورنى نهوانه وه به شيت سيريان دهكردم. پاش نهوه زور به به روظشه وه كه وتمه
 نيش كردن و دهستم كرد به خويندن له په يانگاي تايبه تى نوتيله وانى

له (مۆنتريال) و دريژه م دا به کار کردن و خويندنه کم و زۆریشم خويندده له
 بواره داو دهستمکرد به هاوبهشی کردن له چالاکیاندا که هه موو به پتیه بدریک
 به شداری تیدا ده کات، نه وه بوو له سالی 1968 دا بووم به به پتیه بدری گشتی
 یه کیک له نوتیله پینج نه ستیره ییه کان، به مهش توانیم خهونی دووه م به دی
 بیتیم.

به لّی خه یال و نه ندیشه به هیژه و ده شگونجیت که خهونه کان بینه واقع و
 راستی و بیتنه دی. بویه (نه لیانۆر رۆز فلت) ده لّی: ((دهشی تاینده بۆ نه وه که سانه
 بیت که باوه ریان به جوانی خهونه کانیا ن هه یه)). له نه مپۆوه تۆش ده ست پی
 بکه به بنیات نانی یان گه رانه وه ی بنیات نانی خهونه کانت.. خهون ببینه خهونی
 گه وره، هه روه ک (جۆئا) ده لّیت: ((خهونی بچوک مه بینه، چونکه خهونی بچوک
 هیزی په لکیش کردنی که سانی تری نه)).

نیستا نه م رینگایه ت له به رده ستدایه بۆ گه یشتن به په ره پیدانی هیزی
 خهونه کانت:

1- 10 دهشت ده ست نیشان بکه له وانه ی که ناواته خوازیت بیان هینیه
 دی.

2- ریز به ندیان بکه به پی ی گرنگیان یه ک له دوا ی یه ک، یه کم جار نه وه یان
 که زۆر گرنکه پاشان له و که مترو دوا ی نه ویش که متر .

3- له شوینیکی هیمن و له سه ر خۆپاکژدا دابنیشه بۆ ماوه ی پانزه
 خوله ک به جۆریک که هه یج که س بیزارت نه کات.

4- به قولی و ناسوودهیی هه ناسه بدده ههردوو سیه کانت پێکه له ههواو
پاشان خالیان کهرده له ههوا، با ههموو جهسته له نه نهماندانی نهم کاره دا
ناماده باش بیت.

له بارو دۆختیکی تهواو نيسراحه تدا دابنیشه ههردوو چاوت بنوقینه
ههله به تهرکيز کردن له سهر ههموو به شهکانی جهسته و بیهینه ره خهیاالی
خۆت که تۆ له پلیکانه یه کی ده پلهیی دیتته خوارهوو له گهلا دابه زینت له ههر
پلهیه که هست به ناسوودهیی و هوانه وهی زیاتر ده کهیت و له سهر پلیکانه ی
دههم تهواو خۆت وازلێبێنه وهست به ناسوودهیی بکهو ههرچی پارایی و دوو
دلی ههیه فهرامۆشیکه.

- له سهر پلهی نۆههم هست به ناسوودهیی زیاترو هوانه وهی زیاتر
ده کهیت.

- له سهر پلهی ههشتهم هوانه وهت زیاتر به رهو زیاد بوو ده چیت.

- له سهر پلهی ههوتهم زیاتر ده که سیتته وه.

- له سهر پلهی شه شههم زۆر زیاتر ده که سیتته وه.

- له سهر پلهی پینجهم هوانه وه زیاتر ده بیت.

- له سهر پلهی چوارهم هوانه وه زیاتره.

- له سهر پلهی سیههم هوانه وه زیاتر ده بیت.

- له سهر پلهی دووهم هوانه وه زیاتر ده بیت.

- له سهر پلهی یه کهم نهو په پری ناسوودهیی و هوانه وه به دی ده کهیت.

وابینه ره پیش چاوت که تۆ بهرام بهر ده رگایه کیت... ده دست بده له ده رگاکو
 بیکه ره وه و سهیری نه و پرووناکیه بکه که له پشت ده رگاکه وهیه... نه وه نه و
 پروناکیه یه که هی ناینده ته، له ده رگاکه بچۆره ژووره وه و ده دست بکه بهر ویشتن
 له ژیانی ناینده ت به ره و پرووی نامانجه کانت د، بهر ده وام به له ویشتن له سر
 هیللی چوارچیه ی زه مه نی بۆ گه یشتن به و کات و شوینه ی که خه ونه کانتی تیدا
 دیته دی، سه رنج بده بزانه تۆ به ته وای له کویتدایت... نه وانه ی ده ورو به مر
 کین... خه ریکی چیت، سه رنجی هه موونه و شتانه بده که ده یان بینیت، هه موو نه و
 شتانه شی که ده یان بیستیت، له کاتیکدا خه ونه که ت هاته دی سه رنج بده بزانه
 چیت پی ده ووتریت به ته وای، سه رنجی هه ستا وه ریه کانت بده، سه رنجی
 هه ناسه دانت بده، سه رنجی که ش و هه وای چوار ده ورت بده، هه روه ها سه رنجی
 پله ی گه رمایی نه و ژووره بده که خۆتی تیتدایت، هه ست به هه موو شتیک
 ده که یت، به هه موو ته نیشتیک کی خورینه ر.

نیستا وینه یه ک بۆ خۆت پیک بهینه پاش نه وه ی هه لسا یت به به دیهینانی
 نامانجه که ت... هه لسه به گه وره کردنی نه و وینه یه و هه ولده زیاتر له خۆتی نرێک
 بکه یته وه و هه موو ره نگه جوان و چاکه کانی بۆ زیاد که پاشان شتیک له ووزه
 بده به و وینه یه و هه ناسه یه کی قولی بکه به بهرداو پاشان نه و هه ناسه یه ناوه لاکه
 به وینه که دا، سی به م کاره هه لسه... بروانه بۆ وینه که به راسه رته وه مه له
 ده کات.

نیستا واز له وینه کت بینه و تۆ خهونه کە ی خۆت به دی بینه و بگه ږیره وه
 بۆ ((سەر هیللی زه مەنی)) بۆ نیستا و پروانه بۆ نه و وینه یه ت که خۆتی له سهری له
 ناینده دا، نه وهش نه و وینه یه یه که چاوه پروانی له تۆ ده کات تاپیی بگه یه ت.
 له چرکه ساتیکدا سوپاسی عه قلی شاراوته بکه، سوپاسی نه و خوا یهش
 بکه که یارمه تی دایه به هه موو نه و توانایه بۆ به دیهینانی خهونه کت، نیستا
 هه ردوو چاوت بنوو قینه و ده ست بکه به سه رکه وتن به سه ر پلیکانه
 ده پله یه که دا، له هه موو هه نگاو ییکدا ووزه یه کی گه وره ترو متمانه یه کی زیاترو
 هه ستردن به بووژانه وه یه کی زیاتر ده که یه ت.

- پله ی یه که م متمانه زیاتره .

- پله ی دوو هه هیز زیاتره .

- پله ی سیهه م متمانه ی زیاتر هه یه به خۆت و تواناکانت بۆ

سه رکه وتن

- پله ی چواره م ووزه ت زیاتره و هیزی هه ناسه دانت زیاتر ده بیته .

- پله ی پینجه م ووزه زیاتره .

- پله ی شه شه م متمانه ی زیاترو هیزی زیاترو وزه ی گه وره تر .

- پله ی هه وته م ووزه ی گه وره ترو متمانه ی زیاتر .

- پله ی هه شته م ووزه ی گه وره ترو به هیتر .

- پله ی نۆهه م ووزه یه کی گه وره ترو له کاتییکدا ده گه یته پله ی ده هه م هه ردوو

چاوه کانت بکه ره وه نه و زانیاری و هیزو متمانه یه له گه ل خۆت هه لگره له وه ی
 که وا پێویست پێی ده بیته بۆ به دیهینانی خهونه کت.

- نیتسا تۆ ھیتور بەرەوہ چونکہ بە تاقیکردنەوہیہ کی بەھیزدا تیتپەریویت لە
(دۆزینەوہی ناینەوہیہ کی گەش)).

نەم مەشق و رەھینانە دووبارە بکەرەوہ لە گەل ھەموو خەونیک لە
خەونە کانت، ھەرەوہا ھەلسە بە رەھینان لە سەری چەند جارێک بەپیتی توانا
چونکہ نەم رەھینانە دەکری ھەلسی بە خولقاندی موعجیزە لە ژیانندا ھەرەوہک
چۆن پروویدا لە گەل خودی خۆمدا.

لە نەمەرۆہ دەست پی بکەو خەونی گەرەببینە.

ژیاننامە ی سەرکەوتووەکان بخوینەوہو ھەست بە سەر کەوتنیان بکەو
بیھێنەرە خەیاڵی خۆت ھەموو ئەو شتانە ی ئەوان بەدییان ھیناوە لە
ئامانجەکانیان، ناگاداری دزەکانی خەونە کانت بە، ناگاداری ((ژەھری شیرین)) بە،
ماوە مەدە بەھێچ کەسیک تەنانت بە خۆشت یان بە ھەرشتیک کەتووشی شۆک
و سەلبیاتت بکات یان خەونە کانت لی بدزیت. خەیاڵت بانگ ھێشت بکە بۆ
مەلە کردن لە ھەوادا چونکہ خەیاڵت ئەو ھیزە ی تێدایە کە دەشی یارمەتی
دەرت بیت لە سەر گۆرانکاری لە ژیانندا، متمانەت بە خۆت بیت و زۆر نەم
وتە یە دووبارە بکەرەوہ ((دەتوانم سەرکەوم. من متمانەم بە ھیزی خۆمە بۆ
سەرکەوتن)) بە یارە مەتی خوا دەگەیتە بە رزترین پلەکان.

با ھەمیشە لەیادت بی:

ھەموو چرکە ساتیک وا بژی کە ئەوہ دوا چرکە ساتی ژیانته،

بە باوەرەوہ بژی، بەھیواوە بژی،

بە خۆشەویستیەوہ بژی، بە تیکۆشانەوہ بژی،

نرخ ی ژیان بزانه.

کرد ه وه

((ریځگایه بهر ه و هیڼ))



کرده وه

((ړنگايه بهر وه هيز))

((تنه زانين بهس نيه، بهلکو هر دهن
جن به جن کردنی له گهلدا بښت... به تنه
ناماده بيشبهس نيه بهلکو هر دهن
کرده وهی له گهلدا بښت))
- گوته -

له کاتيکدا دهستم کرد به پراوه کردنی بهرپرسياريتيم وهك بهرپوه بهرپيکي
گشتی له يه کيک له نوتيله گوره کانی شاری (مؤنريال)ی کهندها، هميشه
له ههولتي نه وه دابووم به دواي شتي تازه و سهرنج راکيشدا بگهړيم له بواری
په ره پيدانی باری که سیتی و ههلس و کهوتی مرویسي . پوژي له پوژان سهروکی
کو مپانيا ناگاداريه کی تازه ی بوناردم دهر باره ی زانستیکي نوی به ناوی
N.L.P ((پروگرامی زمانه وانی ده مارگیری)) و پيشنياری کردبوو که ده بی
من له وهرشهی کارکردن ناماده بم بو ماوهی سی پوژ له نیورک، منیش به بی دوو
دلی یه کسر داخوازيه کهم قبول کرد.

زور به په روش بووم و حه ماسم بوی هه بوو چونکه حه زم به وه رگرتنی زانیاری
ده کرد له باره ی نه و زانسته تازه وه، نه وه بوو ناماده بووم له وهرشهی کارکردنداو
پوژي یه کهم به سهربرد به بی نه وهی هیچ شتي کتي بگم و ههستم به نانوميدي
ده کرد، که يشبووم نه و گومانه ی کهوا باشه ده سته جن بگهړيم وه بو مؤنريال،

بهلام پيش نهوهی نا نومیدیو دارووخان تهواو داگیرم بکات، بریارم دا که
 ماوهیهکی تر بدهم بهخوم، نهوه بوو له پژوی دوههدا به دواو چوونم کردو
 نامادهی یه کهمین وانه بووم و ههستم کرد زور بههیتزم، چونکه وانه بیژه کهم
 توانی له ماوهی که متر له 30 خوله کدا یارمهتی گۆپینی بیرو بۆچونی سهلبی
 من بدات که له چهند سالتیک له مهوبهروهه له گهلامایه و لیم نابیتتهوه، بۆ یه خیرا
 بریارم دا که وهرشهی کارکردن تهواو بکه، نهوه بوو به راستی زور که لکم لی
 وهرگرت و به تهواوی ژیانم گۆرا بهرهو باشتر، ههروهها بریارمدا که
 ههردهبی پروانامه به دهست بینم لهم زانسته دا بۆ نهوهی یارمهتی خوم و کهسانی
 تریش بدهم. له دواي شەش مانگ پروانامه ی یه کهمین دهورهی نامادهباشیم
 به دهست هینا، پاشان پروانامه ی شارهزاو دواتریش مامۆستای شارهزام به دهست
 هینا و پاشانیش بوومه راهینهری پرواپیکراو و کاری شارهزاییم نه نجام ده دا بۆ
 ماوهی 10 ده سال له بواری کارکردن و راهینانیشدا.

له دواي شەش مانگ له دهه چوونم چاو پیکهوتنم کرد له گه ل هاورپی یهکی
 نافرهتدا له (مونتریال) که نهویش هه مان قوناغه کانی تهواو کرد بوو له هه مان
 کاتدا له گه ل منداو پرسیارم لیکرد سهبارهت به حال و نه حوالی و نهو سوودو
 که لکه ی واوه ریگرتووه لهو پروانامه مه شقکارییهی که به دهستی هیناوه؟.. له
 وهلامدا ووتی: ((تیپه ریم به زور گۆرانکاری له ژیاندا، چونکه تووشی
 دارووخانی ده مارگیری بووم، له مهو دواش ناتوانم بریار بدهم که چ کاریک نه نجام
 بدهم بهم پروانامه یه)).

باپتکوه سهرکهین بزاین چی پرویداوه.. نهم هاوړی په چهند سالتیکی دوورو
 دریژی ژيانی خوی به سهر بردله خویندندا، ههروه ها به هزاره ها دۆلاری خدح
 کرد تابیتته ((راهینهری پروا پتکراو)) یان زانیاری تهواوی پییتت بۆ نهوهی
 بتوانیتت بریاری دروست بدات له ههستاوهریه سلبیه کاند، بهلام نهو زانیاریه
 به کارنه هیناو هیچ سوودیکی وهرنه گرت له به دهست هینانی نهو پروانامه یه
 بگره تووشی دارووخانی ده مارگیریش بوو. هه رچهنده هه موو زانیاریه کی تهواوی
 له به رده ستدا بوو که وابسته یان بیتت بۆ پروودانی گۆرانکاری تهواو له ژيانی
 خوی و ژيانی نهوانهش که خوشیان دهویت، ههروه ها شاره زایی تهواوی هه بوو
 سهبارت بهوهی که له ناستیکی به رزی ژياندا بژی، بهلام نهوه بوو نهیتوانی نهو
 زاین و زانیاریه به تهواوی له شوینی کردهوهو جی به جی کردن دادا بنیتت.

ده کری لیوان لیوبیت له حماس و وره به رزی و هه بوونی ووزیه کی به رز له
 ناخداو خاوهنی زانیاری و هیژیکی عقلی وهاش بیتت له هه مان کاتدا که
 یارمه تیده رت بیتت بۆ سهرکهوتن.. بهلام نه گهر هاتوو نه توانی هه موو نهم شتانه
 له شوینی جیبه جی کردندا پراکتیزه بکهیت (واته به شیوهیه کی پراکتیکی
 نه نجامیان نه دهیت)، نهوا هه موو نهو شاره زایی و لیها توویانه هیچ نرخیکیان
 نیه و به هه ده ر ده چن و هیچیشیان لی سهوز نابیتت.

(جیم رۆن) له کتیبی -حهوت ریگا بۆ به ختهوه ری و هه سانهوه- داده لیتت:
 ((زاین وزانیاری به بی چه سپاندن و جی به جی کردن لهوانهیه ببیتته هوی
 تیکشکان وشکست خواردن))

یارمه تیم بده پرسیار ټکټ لی بکهم. ئایا که سیټک دهناسیت که لهو باوره پدها
 بیت به تهواوی دهزانیټ چی نه نجام ده دات یان چی ده کات بو گورینی ژبانی
 خو، ههروه ها دهزانیټ ئایا که هی هه لده سیټ به نه نجامدانی نهو کاره، به لام
 ناتوانیټ هیچ شتیټک بکات؟. ئایا که سیټک دهناسیت که له پله یه کی زانستی
 بهر زدا بیت و هه موو شتیټکی شی بو دهسته بهر بیت تا له ژبانیتی خوشتر و
 باشتر دا بژی، به لام ده بیټی دانیشتوو دهسته و نه ژنو به بیټی نیش و کار؟

به پیچه وانده. ئایا هه ر که سیټک له که سه کان دهناسیت که پله یه کی مام
 ناوه ندی زانیاری هه یه و له وانده شه خاوه نی هیچ پروانامه یه ک نه بیټ، به لام زور
 سه ر که وتوو؟. لی ره دا جیاوازی نه م دووانه ته نها له ووشه یه کدایه نهو یش
 ((کرده وه)) یه.

سوکرات ده لټټ: ((نازاره کان واله خه لکی ده که ن که زانیاریه کی به پیتیان لا
 بیټ به لام نه وه یه کرده وه ی پټی ناکه ن)).

کۆنفۆ شیۆس ده لټی: ((پیاوی گه و ره و زی ره ک که م دووه، به لام پر کارو
 کرده وه یه)).

هه می شه باو کم پټی ده و وتم: ((ژیری و دانایی نه وه یه که بزانیټ چۆن کاری
 پټی ده که یت، شاره زایش نه وه یه که بزانیټ چۆن به کاری دینیټ و نیشی پټی
 ده که یت، سه ر که وت نیش نه وه یه که به کرده وه نه نجامی ده ده یت)).

له کاتیټ که دا خه ریکی یاری تیټنس (تۆپی سه ر میټز) بووم هه می شه پرسیارم له
 راهی نه ره که م ده کرد له باره ی زور شته وه به تایبه تی یاری چیه کۆنه کان و
 پاله وانه کانی جیهانی، تا پۆژیک راهی نه ره که م هه لۆیسته ی کردو له نه نجامی زور

پرسیار کردغهوه لیئی، لیم هاته وه لām و پینی و وتم: ((نایا نهو هه موو قسه کردن و
 لیدوانه زورهی من بۆت ده کم له سهر یاری (تزیی سهر میژ) که ماو دیه کی دوو و
 درتیه، نایا هه موو نه مانه تزی کردووه به یاری که ریکی نایاب و
 سهر که وتوو؟.. یان نهو هه موو لیدوانه ت بۆ باس ده کم له بارهی میژوو
 یاریه که وه، نایا گومان ده که تیت که نهو یاری دهرت بیت بۆ سهر که وتن له
 پاله وانیتیه کی نه ته وه یدا؟)). له وه لāmدا و وتم: ((بیگومان نه خیره، به لām نه سه
 زانیاریم ده داتی ده بارهی یاری)). وه لāmی پهیئهره کم نهو دهو بۆ و درگرتنی
 زانیاری، به لām له وه گرنگتر نهو بوو که نهو پیداگیری له سهر نهو ده کرد که
 چند گرنگه من بتوانم نهو زانین و زانیاریانه به کردهوه به کار بهیتم و پهفتاریان
 پیبکه، بۆیه به ریک و پیک و بهرنامه ریژی مه شقه کانم به جی ده هیئاو
 هه میسه سوور بووم له سهر نهو هی که ده بی ببه یاری که ریکی تهواو شاره زاو
 لیها توو.. ههروه ها پاهیئهره کم داوای لیکردم که نیتراز لهو پرسیار کردنانه
 بهیتم بۆ نهو هی به هه ردهوام بم له مه شقه کاغدا به شیوهیه کی جدی و کارامه.
 نیستا هه مان پرسیار ناراسته ی تۆ ده کم.. بۆ نمونه قسه ت بۆ ده کهن له
 باره ی مه له وانیه وه، نایا نه مهوات لیده کات ببیته مه له وانیک کی چاک؟.. بیگومان
 نه خیر چونکه تۆ پیویستت هه م به پاهیئنان و هه م به جیبه جی کردنیش هه یه
 به شیوهیه کی کرده یی (عه مه لی).. لیژدها په ندیک کی چینی هه یه ده لیت: ((من
 ده بیستم و له بیرم ده چیتیه وه، ده نبم و دیتیه وه بیرم، جی به جی ده کم و
 تیده گه م)) بیتو گهر نه م پهنده به راورد کهین له گهل نهو توژی نهوانه ی که له
 زانکوی (بیل)ی نه مریکی به ریژه ده چن نهوا جوژه لیک چوونیک ده بینین له نیتوان

نەم پەندەو لەنڧوان نەنجامەکانی ئەو تووژینەوانەدا بە شیتووەیەك دەردەكەوت
كە((من بێر دەكەمەو 10% یان كەمترە لەوێ كە دەبیستم، وە 25% یی ئەوێ
كە دەبینم، وە 90% یی ئەوێ كە کاری پێدەكەم)).

جاریکیان سەرۆکی كۆمپانیایەك لەكۆمپانیا سەرکەوتووێكان پرسیار لە
بارەئێ ئەو پتووستیانەو دەكات كە هەر كسێك پتووستیەتی بۆ ئەوێ
سەرکەوتیت و بگاتە لوتكە..

جاریکیان پرسیارم كرد لە سەرۆکی كۆمپانیایەكی سەرکەوتوو دەربارەئێ ئەو
پتووستیانەئێ كە هەر كسێك پتووستیەتی بۆ ئەوێ كە سەرکەوتن بەدەست
بیتیت و بگاتە لوتكە.. لە وەلامدا ووتی: ((مادام بڕواو قەناعەتت بەو بێرۆكەئێ
هەئێ كە لە زەئین و مێشكتدا ئێ كەواتە دەست بەجێ هەئێسە بە نەنجامدان و
جێ بەجێ كردنی)).

هەر وەها "جیمی كارتەر" سەرۆکی ولاتە ئێكگرتووێكانی ئەمەریكای پتیشوو
دەئیت: ((دەشێ بتوانم لە كاتژمێر نۆی بەئانیدا هەئێسم و ئیسراحت بم ، یان
لە كاتژمێر شەشی بەئانیدا هەئێسم و سەرۆكێك بم بۆ ولاتە ئێكگرتووێكانی
ئەمەریكا)).

لە ئێكێك لەو موحازەرانەمدا كە دەمدا ئێ قوتابیان لە(مۆنتریال) هەئێسام بە
هاندانی نامادەبووان لەسەر ئەوێ كە ئەو شتەئێ فێری دەبن جێ بەجێ كەن و
دەست بكەن بە نەنجامدانی بەشیتووەئێكی پراكتیكی.. بۆئێ دەستم كرد بە
باخەئێمداو وەرەقەئێكم دەرھێنا كە بڕی 20\$ بیست دۆلار بوو، پرسیارم لێكردن
ئایا كێ لەئێوێ حەز دەكات ئەم پارەئێ وەرگرتیت ؟.. هەموو نامادە بووان

دهستيان بهرز كرده وه تنهها نافرته تىكى ته مهن چل ساله نه بيت وه ستابوو خيرا
 هات به پله بهر وه رووم و پرى كرد به پاره كه داو بردى و رويشته وه جيگه ي خوى
 لى دانىشت و هه مووناماده بووانيش زور به سهر سوورمانه وه ته ماشايان
 ده كرد.. ليره دا تنهها مده بستم لهم گيرانه وه نه وه يه كه جى به جى كردن و
 پراكتيك به كرده وه ناوايه.. نيتز لهو جاره به دواوه هه رگيز نهو نمونده يم به كار
 نه ده هيتنا!!

(بنيامين فرانكلين) ده لى ت: ((نه وه ي به هيو او به بى به زمانى به رۆزو وه وه
 ده مريت)).

مروڤ گهر به خهون و ناواته وه ده ست پى بكات نهوا شتىكى جوانه، به لام
 نه گهر خهوننت بينى نهوا ههر ده بى جى به جى كه يت به بى دوو دلى.. زانين و
 نوميد دوو شتى جوانن، به لام تنهها يه كيكيان بهس نيه.. به لام به داخه وه زور به ي
 خه لكى ده زين دوور لهو هيتزو تواناى كه سايه تيه راسته قينه يه خويان و سهر قال
 ده بن به وئيش و كارانه وه كه خوشيان ناويت و بهر دهوام ده بن لهو په يوه نديانه دا
 كه سهر نيشه يان بو دروست ده كات له جياتى نه وه ي چاره سهرى كيشه كانيان بو
 بكات، بويه تنهها بهر دهوام ده بن له سهر گله يى و گازنده و پال پيوه نانى رۆزگار .
 ليره دا دوو هوكار هه يه كه خه لكى قه دهغه ده كات له وه ي كه توانا كانيان له
 شوينى كرده وه دابنيتن:-

هوكارى يه كه م: برى تيه له ترس.. چونكه ترس يه كه مين دوژمنى سهر سه ختى
 مروڤه و يه كه مين رينگه يشه له بهر هه لستى كردنى خه لكدا بو هه لس و كهوت كردن
 بو به دي هيتناني خهونه كانيان.. ليره دا چوار جور ترس هه يه:-

أ- ترس له شكست.. هر چه نده كه سيك به تاقى كردنه و هيه كى شكست خوار دودا تيپه ريت، نهوا بيگومان سوو دمه ند ده بيت نه گهر هه مان تاقى كردنه و دووباره كاته و له ترسى سهر نه كه وتن، ده شگونجى نهو كه سه له تدمه نيكي زوودا بهرنامه ريژى بكات له سهر نه و هى كه سهر كيئشى "موجازه فه" نه كات، يان هه لسييت به هيچ موغامه ريه كى تر، ههر له وان هه نهو كه سه به دريژايى ژيانى ههر له سهر تدمه نى منالى بژى، چونكه تهماشا ده كات باوكى به دريژايى هه موو ژيانى ته نها له يهك كارو پيشه دا نيش ده كات و هه موو رۆژيئك ههر دووباره كردنه و هى هه مان نيشه، ده شگونجيت باوكى ئامۆزگارى كرد بيت كه خوى بپاريزيت بۆ نه و هى تووشى نسكوو شكست نه بيت.

ب- ترس له قايل نه بوون.. نه م جوړه ترسه هوكارى كه وا لهو كه سانه ده كات كه پال بنين به پروودانى ههر گوړانكارى هه كه وه له ژيانيانداو نه نجامه كى به قايل نه بوون و په تكر دنه وه ده زانن.. نمونه ش بوئه مه نه م به سهر هاته يه كه ده يگيرمه وه: جاريكيان ئافره تيئك داواى ليكردم كه يارمه تى بده م به و هى كه واز له جگهره كيئشان بهيئيت، نه وه بوو يارمه تيم داو له م كار هه دا سهر كه وت به شيويه كى پراكتيكي و وازى له جگهره كيئشان هيئا، زوريش دلخوش بوو چونكه وارى له خوويه كى خراب هيئا، پاش شه ش مانگ په يوه ندى پتوه كردمه وه و جاريكى تر داواى ليكردم كه چاوم پى بكه ويت، نه وه بوو له ماوه ي چاو پتو كه وتنه كه مدا له گه ليا بوى باس كردم كه گرايه له پاش نه و هى وازى له جگهره كيئشان هيئا وه نهوا تووشى به لايه كى گه وره تر بووه نه و يش نه و هيه كه زوربه ي هاوړيكانى هه موويان جگهره كيئشن و پروبه نه م ناده ن و نه يانه و يت نه ميان لى

دوور که ویتته و به یه نه میش ههست به و ده کات که له لایه نه وانه و قبول
 ناکریت و پیشوازی لی ناکه، به یه بریاری داوه بگه ریتته و سه ر جگه ره
 کیشانه که ی جاریکی تر بو نه و هی هاو ریکانی قایل بن و پیشوازی
 لی بکه نه و .. له یارمه تی دانی بو چاره سه ر کردنی به رامبه ر بدم جو ره تر سه پیتم
 ووت که زیاتر بروای به خو ی بیت و قه ناعه تیش به و بکات که ده توانیت واز له
 جگه ره کیشانه که بینیتته و له هه مان کاتیشدا له ناو هاو ریکانیدا بینیتته و،
 قه ناعه تی نه و هشم پیگرد نه گه ر هاتوو نه و هاو ریکانه نه میان قبول نه کردو قایل
 نه بوون به و هی که هاو ریکه تی بکه ن نه و مانای نه و یه که نه وانه هاو ریکه
 راسته قینه نین. .. ته نها به نه هیشتنی نه م جو ره تر سه له و نافرته دا وام لیگرد که
 به ته وای واز له جگه ره کیشان بینیت.

ج- ترس له نادیار. .. نه م جو ره تر سه ده توانیت به ره له ستیمان بکات له
 هه لئس و که و تدا، بو پروونکرده و هی نه مه ش نه م نمونه یه ت بو باس ده که م:
 جاریکیان پیاویک هات بۆلام و سکا لای له ده ست کیشه که ی ده کرد که بو
 ته هو ی بیزاری و نازاریکی زور بو ی چونکه کاریکی بو هه لکه و توه به شیوه ی
 گریبه ست بو ماوه ی دوو سال له فهره نسا، به لام نه م له و کاته دا ناتوانیت له هیچ
 شوینتیکه تر بژی که له ده ره و هی شاری (مۆنتریال) ی که نه دا بیت. .. لیم پرسى:
 ((خراب ترین شت چیه که نه گه ر هاتوو پروبدات واله تو بکات نه توانی له و ی
 بژیت)).. له و له امدا ووتی: ((نه وشته نه و یه نه ترسم له دوا ی شه ش مانگ گری
 به سه که هه لوه شینه و نه و نه توانم کاره که نه نجام بده م))..

منیش لیم پرسی: ((باشترین و چاکترین نه نجام کامیانه که بگونجی بوت، نایا نهو پیشنیاره قبول کهیت و برۆیت یان بیده یته دواوه و نهچی له شوینی)). له وهلامدا ووتی: ((من دهتوانم سهردانی زۆربهی دهولتهانی شهروپا بکهم نه مه جیاواز لهو گهرانهی پیم خوشه له خودی فهره نسا خویدا نه نجامی بدهم سهره پای گرانی و خهرجکردنی پارهیه کی زۆر لهو ولاته، بهلام ده بیت پاش تهواو بوونی گریبه سته کهم بگهریمه وه بو سهر کاره تایبه ته کهی خۆم له مۆنتریال و دهست بکه مه وه به کار کردن)). پاش چاره سهر کردنی قه ناعه تی هیناو بریاری دا گری به سته که قبول بکات و به کرده یی سهر بکات بو فهره نسا. نه وهی پرویدا له حاله تی نه م پیاوه دا نه وه یه که ده مانگه یه نیته بینینی نهو نمونه ئیجابه یی که نهو پیاوه بو پاشه پۆژ هه یه تی چونکه به زۆری ته رکیزی له سهر ده کات و له گهل نه وه شدا هۆکاره کانی قبول کردنی زۆرتن له لای وهک له هۆکاره کانی ره ته کردنه وه، نه وه بوو ماوه ی گریبه سته کهی به سهر برد له فهره نسا له گهل خیزانه کهیدا و هه موو چرکه ساتیکیان به ناسوده یی به سهر بردو پاشان گهرانه وه بو مۆنتریال و دهستی کرده وه به کاره تایبه تییه کهی خۆی.

د- ترس له سهرکه وتن.. بهلام نه م جۆره یان بریتییه لهو جۆره ترسه ی که به شیوه یه کی فعلی هه یه لای هه ندی کهس و له بریاریکی خۆیا نه وه سهرچاوه ی گرتوه، که لهو بره یه دان سهرکه وتن واته نیش و نازارو لیک ترازان و گزی و یه کیتی.. بو پروونکردنه وه ی نه مهش نه م نمونه یه ت بو دینه وه: له سالی 1966 دا له یه کئ له ولاته عهره بییه کان بووم و پرووم کرده یه کئ له ئۆتۆمبیله کانی کرئ بو نه وه ی برۆم بو ووتنه وه ی یه کئ له

موحازەرە كانم، شۆفېرى ئۆتۆمبىلە كە لە تەمەنى چىل سالىدا بوو،
 لەرېگادا ئۆتۆمبىللىكى ماسىدىسى گەرە بە لاماندا تىنپەرى، شۆفېرى
 تەكسىيە كە هيچى بۆ نە مايەو بەلىت تەنھا ووتى: ((ھەموو خواھنى نەم جۆرە
 ئۆتۆمبىلە گرانانە دزن، بە شىۋەيەك ھەلدەسن بە نەنجامدانى ھەموو شتىك
 تەنھا لە پىناو پارەدا)).. منىش لىم پرسى: ((نايا تۆش پۇژى لە پۇژان
 ھەزناكەيت لەو جۆرە ئۆتۆمبىلەت پىي بىت ۋەي خۆت بىت؟)) بە پوانىنىكەو
 سەيرى كردم ۋەك ئەو ۋەي كە من ئىھانەم كىر دىت ۋە ھەستم بىرىندار كىر دىت بۆيە
 پىي ووتم: ((من نامەوئىت دزىم و زۆر خوش حال و بە ختەو ھەرم بەم حالەي خۆم
)).. ئەو پىاۋە لەو پىروايەدا بوو كە سەركەوتن دەشى يەككە لەو ھۆكارانە بىت
 كە مەرۋۇ دەبىي لە نرخی خۆي بۆكەم بىكاتەو.. ھەندى خەلك ناتوانن ۋا بىر لە
 خۆيان بىكەنەو كە خوش گوزەران ۋ سەركەوتون، لە كاتىكىشدا كەزىاد لە
 پىيۋىستش پەيدا دەكەن، بەلام خۆيان سەركەوتنى خۆيان تىك دەشكىتن بۆيە ئەو
 ھەموو پارەو سامانەي پەيداي دەكەن ئەو بەزىادە پۇيى ۋ ھەوانتە بە فېرۋى
 دەدەن.. لە سەر ئەو پىو دانگە ترس لە سەركەوتن ۋالە ھەندى خەلك دەكات كە
 نەتوانن بىرو بۆ چوونە كانيان بچەسپىنن ۋ جىبەجىي بىكەن.

ھۆكارى دوو ھەم: ئەو ۋەي كە خەلكى قەدەغە دەكات لە ھەلس ۋ كەوت
 كىرەن بىرىتە لە پىشت گوى خستىن(دواخستىن).. ھەندىكمان ھەلدەستىن بە
 دواخستىنى ئەو ئەركانەي كە دەبىت ئەمىرۋ جىيەجىي بىكەين بەلام ۋازى لى
 دىنن ۋ دەپخەينە بەيانى يان بۆ پۇژى داھاتوو يان بۆ ھەفتەيەكى تىرو بىم
 شىۋەيە.. نەگەر ھاتوو نامانجىكت ھەبوو بە ناۋاتەو بوويت بەدى بەئىت ۋ لە

همان کاتيشدا هست بهوه ده کەيت که ليړه دا شتيک هديه بهرگريت لي ده کات له هه لس و کهوت و نه نجامداني نهو کاره، له بهر نهوه بگهړي به دواي هوکاري پرسته قينه دا له پشت نهو جي به جي نه کردنه وه له خوټ بپرسه:-

- چي به وام ليده کات و ده بيته بهر هه لستي کارم له نه نجامداني نهو کاره ؟
- خراپ ترين شت چيه که له وانه يه من نه نجامي بدهم يان به کرده يي هه لس و کهوتي له گه لدا بکه م تابي ته ريگر له بهر ده م نه نجامداني نهو سر کهوتنه دا ؟
- نه ي با شترين شت چيه بي که م يان به کرده يي هه لسو کهوتي له گه لدا بکه م تا بيته هو ي سر کهوتنم.

نيستاهه ول بده بير بکه ره وه بزانه چند جار روو به رووي هه لو يسته قور سه کان بووي ته وه له ژيان تداو تواني وته چاره سري کهيت.

له پر وگرامي زمانه واني ده مار گريدا ووتيه ک هديه ده ليت:

((شکست هينان نيه، به لکو ته نها شاره زايي هديه)).

له سر وتاري روژ نامه ي (ول ستريت) دا سهر نوو سهره که ي ده ليت: ((هه راسان مده به له شکست هينان، به لام ده ست پيشخه ريه بو نه هيشتنی نهو گومان و دوو دليدي که به هو ي له ده ست داني هه له کانه وه له ده ست داوه و جاري کي تر ناتواني بيان گيري ته وه)).

ليړه دا په نديکي ياباني هديه ده ليت: ((نه گهر حوت جار کهوتيت و شکست خوار نهوا له جاري هه شته مدا بوو هسته)).

يه کي له روژ نامه وانه کان چاو پي کهوتن له گه ل پياو يکي خاوه ن کاره سهر کهوتو وه کاند ا ده کات و ليتي ده پرسيت: ((نهيني سهر کهوتنه کهت چي به

((پیاوه کەش وەلامی دەداتەو و دەلێت : ((تەنھا دوو وشەیه .. بڕیاره راست و دروسته کان)) .. رۆژنامه چیه کەش لێی دەپرسیتهوه : ((بەلام نهی چون دهتوانین بڕیاره راست و دروسته کان بدهین؟)) .. پیاوه کەش وەلامی دەداتەو و دەلێت : ((تەنھا وو شەیه که .. شاره زایی ..)) رۆژنامه چیه که لێی دەپرسیتهوه : ((نهی چون دهتوانین شاره زایی به دهست بێنین؟)) .. کابرای خاوهن پیشه پشی دهلێت : ((تەنھا دوو وشەیه .. بڕیاره چهوت و خراپه کان)).

لەم بارهیهوه پەندێکی چینی ههیه دهلێت : ((بڕیاری راست و دروست له‌دوای نهو شاره‌زاییهوه دیت که له بڕیاری چهوت و خراپه‌وه وەرگیراوه))

نهو گرنگ نیه که له رابردوودا چەند جار کهوتوویت و شکستت خواردوو، به‌لکو نهو هه‌لسوکه‌وته گرنگه که نیستا ده‌یکه‌یت و سوودوو که‌لک له هه‌رشکستیکی رابردووت وەرگیریت که تیپه‌ریوه به‌سه‌رتا، {وه‌ک پهنده کوردیه‌که‌ی خۆمان ده‌لێت: نهو نانه نانه نه‌مرۆ له‌خوانه‌و: کوردی} .. رابردوو نهو گه‌نجینه‌یه‌یه که‌پریه‌تی له پەندو نامۆژگاری، بۆیه پێویسته له هه‌ر نووچدان و نسکۆیه‌ک فێربیت و ده‌رسیک وەرگری لهو نسکۆیانه‌ی که رابردوو به‌سه‌رتا له‌مه‌و پیش، وه‌نابیت وه‌ک تابلۆیه‌کی ناگاداری بیه‌خه‌یه‌ پیش چاوی خۆت که لێی نووسرابیت ((به‌سته)) و ئیتر تۆش له هه‌ر کهوتنێکدا به‌هستیت و هه‌لنه‌سیته‌وه .. له نه‌مرۆوه ده‌ست پێکه‌و هه‌لسوکه‌وتی پێ بکه، ئیتر خه‌لکی چی ده‌لێت با بۆ خۆیان بلێن یان جۆلانه‌وه‌یان چون ده‌ییت به‌رامبه‌رت با ببیت، به‌لام گرنگ نه‌وه‌یه تۆ که‌متر بایه‌خ به‌و قسانه‌ی نه‌وان بده‌یت و گرنگی زیاتر به‌هینانه‌دی خه‌ونه‌کانت بده‌یت.

بۆيە (هېلىن كىلەر) دەلىت: ((ژيان برىتيە لە سەركىشىيەكى پىرمەترسى يان
ھەر لە بنەماوہ برىتيە لەھىچ)).

ئىستا پىويستە لە سەرت ھەموو ھەماس و پەرۋشيت كۆ بىكەيتەوہو كارىان
پى بىكەيت، بۆ بە دىھىنانى نەوہش پىويستە بەرنامە رېژى بۆ بىكەيت و پلانى
بۆدابنىيت.. بۆيە دەبينىن زۆربەى خەلك بۆيە شكست دەخۆن و دەرۋخىن چۈنكە
پلان و بەرنامەى روون و ئاشكرايان نىە بۆ بەدىھىنانى ئامانجەكانيان.

نووسەرى كىتەبى (فەلسەفەى خۆرىخستىن) دەلىت: ((كار كردن بەبى پلان
ھۆكارى گشت شكستىكە)).

مەھىلە ھىچ كەسك لەرېگەتدا بوەستىت و بىيتە لەمپەر لە
بەردەمتا،خۆت ئىعتباركە بە (والت دىزنى)نەو كەسەى كە دەريان كرد لەو
رۆژنامەيەدا واكارى تىدا دەكرد بەبيانوى نەوہى كە داھىنەرنىە!!كە مامۆستا
(تۆماس ئەدىسۆن)لەبارەيەوہ دەلىت: ((نەو قوتابىيەكى دەبەنگ بوو ھەرگىز
ھىچ شتىك فېرنەدەبوو))!!

ھەروەھا (نەلبىرت ئەنىشتاين)تا تەمەنى چوار سالى فېرى قسە كردن
نەبوو،فېرى خويندەنەوہش نەبوو تا تەمەنى ھەوت سالى،بۆ يە مامۆستاكانى لە
بارەيەوہ دەيانگوت پىشكەوتنى ئاستى زانسى ئەم قوتابىيەزۆر ھىواشەو
كەسكى كۆمەلايەتەش نىەو خەونى ھەلەق و مەلەق دەبينىت.

ھەروەھا مەن ۋەك كەسىتى خۆم يەككە لە مامۆستا راھىنەرەكانم بۆ يارى
تىنس دەيگوت: تۆ ھەرگىز لەم يارىەدا پىش ناكەويت و سەركەوتن بە دەست
ناھىنىت،واچاكە وازبېنى و دەست بەدەيتە خۆ خەرىك كردن بە يارىەكى ترەوہ...

ديسان خاوهنى يەكئەك لە چىشتخانەكانى (مۆنترىال) دەريكردم وپىنى ووتم تۆ
 ھەرگىز لە بواری ئوتیلەوانیدا سەرناکەویت.. کەچى لە گەل ئەو شەدا بوومە
 یەكەمین پالەوانى مىسر لە یارى تۆپى سەرمیژدا (تینس)، ھەر وەھا کە شىتمە
 پەلە بەرپۆ ھەری گشتى گەورە ترين ئوتیل لە جیھاندا... کەواتە تۆش پنیستە
 لە سەرت لە ئەمەروو دەست پێبکەیت با ھەر چۆنێک و لە ھەر ئاستیکیشدا
 بیت.

دکتۆر (رۆبەرت سکۆلەر) نووسەری کتیبى - ئەگەرە سەرکەوتووکان -
 دەلیت: ((ھەرگىز سەرناکەویت ئەگەر لە ئەدەبەو دەست پێنەکردبیت، وامە کە
 لە خۆت ھە کێشە یەکتە ھاتە رێی بیکەى بە بەلگەى خراپى ھەلس و
 کەوتکردنت.. پاش ھەموو زریان و گەردەلوولیک خۆر دەردەکەویت.. گرنکی
 پروناکی ھەمیشە لەدوای تاریکیەو دەیت، ھەمیشە زستانیش دەگۆرێت بۆ
 ھاوین)).

نیستاش ئەم رێگایەت لە پێشە بۆ جی بە جی کردنیکی راست و دروست:

- 1- ناوی سێ نامانج بنووسە کە دەتەوێت بێتەدی.
- 2- بۆ ھەریە کە لەو نامانجانە پلان دا بنی.
- 3- بە ئیحساسیکی پتویست و خێراو بەرەوپیری نامانجە کانت برۆ.
- 4- یەكسەر دەست بکە بە جیبە جێکردن.
- 5- رۆژانە خۆت دلتیا بکەرەو لەسەر ئەوێ کە دەتوانیت نامانجە کانت
 بەدی بێتیت.

6- بنه مايدك به كاربينه به پيوانهي ((10 سانتيمه تر))، راسته وخۆ هه موو
رۆژتيك بچۆره پيشه وه به لاني كه مه وه بۆ ماوه ي 10 سانتيمه تر به ره و
ئامانجه كه ت.

7- وا هه لس و كه وت بكه كه و ابزانيت به پراكتيكي سهر كه وتوويت.

8- هه رگيز خۆت به راوورد مه كه به هيچ كه سيكي تر، به لام به راووردي
خۆت بكه له گه ل نه و كاته ي كه پيشتر تييدا بوويت و نه و كاته ي كه له
ئايينده دا تييدا ده بيت و نه و گۆرانكاريه ي كه روو ده دات.

9- ئيستا هه لسه به كاره كه ت و هه لس و كه وتت جي به جي كه و زياتر جهخت
بكه ره وه له سهر ئامانجه كان نه ك له سهر هه نگاوه كان.

نه مپۆ پيويسته له سهرت هه لسيت به نه نجامداني ليدوانتيكي ته له فۆني كه
ده بي جي به جي كه يت، مه يخه ره به ياني يان دوو به ياني، نه مپۆ به و كه سه بلي
كه خۆشت ده وي، نه وا تو به دلنبايي نه وت خۆش ده ويت، ناتوانيت پيوانه كاري
بۆ شتيك بكه يت كه له تواناندا نه بيت به و كار هه لسيت و نه نجامي به ديت گه
هاتو و نه زموون كاري بۆ نه كه يت.

با هه ميشه له يادت بيت:

هه موو چركه ساتيك كه تييدا ده ژيت، و ابزانه دوا چركه ساتي ژيانته، به باوه ره وه

بژي، به هيوawe بژي،

به خۆشه ويستيه وه بژي، به تيكو شانه وه بژي،

نرخي ژيان بزانه.

پیشبینی کردن

((ریگایه به ره و واقع))



پیشبینی کردن

((رینگایە بەرەو واقع))

((نیمە نێستا بیرو بۆ چوونمان نامادە

دەکەین... سبەینیش بەرەمی نەو بیرو

بۆچوونمان وەردەگیرین))

-جیمسی ئالان-

زەنگی تەلەفۆنە کە لە نیوە شەودا لێی داو هەموو خەوتبوون، (سوعاد) بە
پەشیو حالێوە لە خەو راپەڕی و بە گریانەو ووتی: ((بەدلتیایێوە ئەم
تەلەفۆنە تایبەتە بەهەوائی باوکم، نێستا هەوائم دەدەنێ کە باوکم مردووە،
بەدلتیایێوە ئەم تەلەفۆنە ناوەختە هەوائیکێ ناخۆش و ئازار بەخشە، من ناتوانم
وەلامی ئەم تەلەفۆنە بدەمەو)).. پاشان بە دەمارگیرێوە بە دەنگی بەرز گریاو
هەموویانی لە خەو هەلسان و دەیانپرسی چیو چی پروویداو، بۆ دواجار ژنی
پیاو کە تەلەفۆنە کە هەلگرت و وەلامی دایەو کەچی لە ئەنجامدا واپوو
دەدات ئەو تەلەفۆنە بە هەلە پروویداو و مەبەست لەو ماله نەبوو
کە تەلەفۆنە کە بۆ کراو.

نێستا.. ئایا پروویداو بەتاقیکردنەوێهێکی وادا تیپەریبیت؟

چی پروو دەدات ئەگەر تۆ خەریکی ئاژۆتنی ئۆتۆمبیلە کەت بیت و بەرپینگاو
بیت و برۆی بۆ سەر کارە کەت، بەلام لە ناکاو سەیرت کرد کە ئۆتۆمبیلی پۆلیس

به دواته وهیهو له ههمان ریځگادا چاودیریت ده کات ؟ پیشبینی چی ده کدیت
؟. پاش نه وهی توووشی هه ناسه برکئی و بهرز بوونه وهی لیدانی دلت ده کدیت و
شپرز ده بیت ناله و کاته دا سهر ده کدیت نوتومبیلی پولیسه که به لاتدا تیپهر
ده بیت و ده روات بو شوینیکی تر .

نایا چی پرووده دات کاتیځ تو ده گه یته شوینی کاره کت و له و کاته دا یه کیځ
له هاوریکانت پیټ راده گه یه نیټ که سهرۆکی کاره کت داوات ده کات، چی دیت
به خه یالتاو پیشبینی چی ده کدیت ؟ له وانه یه پیشبینی نه وه بکدیت که
سهرۆکی کاره کت له ئیشه کت دهرت بکات و رسوات کات، که چی له راستیدا
نه و ده یه ویت سوپاست بکات له سهر راپه راندنی کاره کهی دوینیټ، یان بیه ویت
بانگ هیشتت بکات بو خوانیکی به له زه تی شیوان.

له یه کئی له موحازه ره کاندا پرسیارم له ناماده بووان کرد، چی یه نه و شته ی
که زور به لایانه وه ترسناک و ناخو شه له کاتیځا که له نیوه شه ودا زهنگی
ته له فون لی بدری و هه لسن له خه و بو وه لامدانه وهی ؟ هندیکیان له وه لامدا
ده یانگوت ((بیځگومان نه وه هه وائی مردنی باوکمه)) هندیکی تر یان
ده یانگوت: ((نه وه هه وائی گرتنی کوره که مه له لایه ن پولیسه وه))، یه کئی له و
نافره تانه ی ناماده بوو گووتی: ((نه وه هه وائی که چه که مه که له مانگی خویدا یه و
مندالی ده بیټ، داخو چی قه و ماوه و چ کاره ساتیکی لی به سهر
هاتوه)).. ناماده بووانی موحازه ره که زیاتر له 500 کهس ده بوون به لام
که سیان پیشبینی نه وه یان نه ده کرد که نه و ته له فونه له ریځگای هه له وه

روویداوه،یان کهسیان پیشبینی نهو هیان نه کرد که نهو تهله فۆنه لهوانه یه
ههوالتیکی خۆش و مژده بهخش بیت.

جاریکیان پشوو په سمی بوو خۆم و ژنه کم و منداله کانم له ویلا یه تی
(میامی) ی نه مریکا بووین، له ماوه ی نهو پشوه دا هه ر خه یالم لای نهوه بوو که
دز بچنه سه رماله که مان و تالانی کهن له (مۆنتریال)، پشوه که چوار پۆژ بهردهوام
بوو له پاش تهواو بوونی گهراینهوه بۆ (مۆنتریال)، نایا دهزانی چی روویدا بوو
؟. بهلێ هه ر بهراستی ماله که مان دز تالانی کردبوو.

لیه ده هه ندی خه لک هه یه شاره زاو لیزانن له بیر کردنه وه دا له هه موو
شتیکی خراپ و نازار به خشدا، بۆیه هه میشه پیش بینی نهو شته بکه ن که
روویدات نهوا له هه موو حاله تیکدا پرووده دات و به هه له دا ناچن، هه روهک
نووسه ریکی پۆمانی ده لیت: ((چی پرووده دات نه گه ر ناسمانیش بروخی
به سه رماندا))

نهوه گرنگه که تۆ بتوانیت ناخه پر بیت له وزه و هه ماس و شاره زایی زۆرت
هه بیت و هه موو نه مانه له شوینی جی به جی کردن دابنیت به عه قلی و به
کرده ییش، به لام نه گه ر پیشبینی سه رکه وتن نه که یت نهوا شکست ده هینیت.
چونکه کهسانی سه رکه وتوو له ژياندا ته نها یهک شت کۆیان ده کاته وه نه وه ش
باشترین چاودیری کردنی نهو شتانه یه که له ژياندا هه یه، هه رچه نه ده شتیکیان لی
روویدات و بکه ونه ته نگه وه نهوا زیاتر پیش بینی سه رکه وتن ده کهن وهک له
هه رشتیکی تر.. پیش بینی کردن وهک نهو نۆتۆمبیله وایه که سواری ده بی و
ده تبات بۆ نهو شوینه ی که خۆت مه به سته بۆی برۆیت هه ر وهک له م باره یه وه

(كۆنلۈ شىۋىس) ۋوتۇپىدەتتى: ((ئەمەلى ئەمەلى تىلى دەۋرىت بەرمەسى مەمەرى

بىر بۇرچۇنىكى خۇتە)).

ئىستە ئەم پىرسارەت لى دەكەم. ئايا لەم بىرۋاپەدايت كەبىر بۇرچۇرۇن لان
گەلەلە بىتت ؟ ئايا ھەرگىز پروى نەداۋە بىر لە كەستىك كىرەبىتەمەۋ لە ھەمەن
كاتىشدا ئەم كەسە راستەمۇخۇ پەيۋەندى تەلەفۇنىت پىتۋە بىكات ؟ يان پىتت بىنى
پىرودانى شىتەكت كىرەبىت و ئەم شتە بە فىئەلى پروىدا بىت، ۋەك ئەمەلى بىتەرت
تۇتۇمىتەلەكەت رابگىرىت لە سەم شەقامىكى قەربالغەداۋ بگەمىرىت لەمەۋى
شۇرىتەك بۇرگىرتى ؟

گىرىان ئەمە پروىدا كەۋاتە تۇر تىپەپىرىت بە تاقىكەرنەمەۋى ((ياساى
پىتتەبىنىەكان)) ۋ ئەم ياسايدەش ئەمە دەقەكەپەتتى: ((ئەم شتەمى بەدلىپايسىكى
تەۋاۋە پىتتەبىنى دەكەرىت ئەمە بە فىئەلى لە ژىانتا پروىدەۋات)).

ئىتە لە زانستى مېتافىزىكا (ئەدۋىۋى سىرۋىشت) ۋە فىرېۋىتەكە:
((عەقلى ۋەك مۇگىتەس ۋاپە ھەلۋىست و بارو دۇخ و خەلك بىزلاى خەلى
رادەكىشەت بۇر ھالەتى بىر بۇرچۇرە لىك چىۋەكان)). ئەگەر ھاتو بەرپىگەپەكى
نىجەبى ۋەدروست بىرمان كىرەۋە ئەمە ھەلۋىستە نىجەبەكان بىزلاى خۇزىان
پەلەكەشمان دەكەن بەپىتەمەۋەنەمەۋە نەگەر بە رىگەپەكى سىلى و نادروست بىر
بگەمەۋە ئەمە ھەلۋىستە سەلبەكان بىزلاى خۇزىان پەلەكەشمان دەكەن، لەم
بارەپەۋە (ھۇراس) دەلەت: ((ئىتە نەگەر چار ئەم شتە ۋەستەبەر دەكەمىن كە
پىتت بىنىان بۇر دەكەمىن يان دىن بە خەپالەتە)) ھەروەھا چۇن ئەم ھالەتە پروىدا
لە جەپراھى بەناۋابانگ مۇخ (مېشەك) دىكتۇر ((پەلەكە كۆسۈن)) چىۋەكە پىتت

بینی ده کرد که به شیرپهنجی میتشک بریت نهوه بوو به فیعلی بهو نه خوشیه
مرد، ههروه ها یه کیتک له دایکان پیش بینی نهوهی ده کرد که کوره کانی ده چنه
به ندیخانه وه ده گیرین به تۆمه تی دزیکردن، نهوه بوو کاتیک کوره کانی گه وره بوون
به فیعلی ماوه یه ک گیران و خرا نه وه به ندیخانه وه به تۆمه تی دزینی
نۆتۆمبیتلک، بۆیه خویان دان به وه دا ده نین که هه میشه دایکیان نه وهی چهند
جاریک بۆ دوویات کردوونه ته وه که کوره کانی رۆژی له رۆژان چاره نووسیان له
به ندیخانه دا به سهر ده بن!!

یه کیتک له هاوړیکانم پیشه که ی بریتی بوو له به رپوه به ری گشتی یه کیتک له
نوتیله گه وره کان، وا رپکه وت له سهر کاره که ی لابر او ئیشه که ی له ده ست
دا، منیش کاتیک پرسیارم لیکرد سه باره ت به لابر دنی له سهر کاره که ی به
شیوه یه کی فیعلی له وه لاما ووتی ((من خۆم پیش بینی نهوهم ده کرد، به لام
مه سه له که به نیسه ت منه وه ته نها مه سه له ی کاته)).. من وه ک که سی خۆم
هه میشه پیش بینی نهوهم ده کرد که ببه به رپوه ری گشتی، له بهر نه وهی زۆر
به متمانه و دلنیا یه وه بروام به خۆم هه بوو، نه وه بوو به شیوه یه کی فیعلی نه و
کاره روویدا و بوومه به رپوه به ری گشتی .

جاریکیان هه والی نهوهم پیدرا که یه کئی له هاوړیکانم هه ست به سه رنیشه
ده کات هه موو رۆژیک له سه عات 4 ی ته واودا، بۆیه په یمانم پیدا که چاوم پی ی
بکه ویت له سه عات 3 و په نجا خوله کدا بۆ نه وهی چاوه ری بم بزائم چی
رووده ات، نه وه بوو پاش تیپه ر بوونی ته نها 5 خوله ک به سهر دیداره که ماندا نه و
ووتی ((من نیستا هه ست ده که م که سه رنیشه که م هیرشی بۆ هینام.. به راستی

وارویدا ههستم بهو سهر ئیشهیه کرد که هاوړتیکم لی دهات و منیش
بههه مان شیوه تووشی نهو سهرئیشهیه بووم بههه مان رینگاو ههموو رۆژتیک
لههه مان کاتدا تووشم دهوو!!

لیره دا ههندی کهس دهلتین: ((چۆن پیش بینی ههر شتیک بکهه لهه ژیا نه دا
پروودهات؟ من به ههولو کۆششیک زوره وه ههموو رۆژتیک کاره کهه و
(5)) مندا له هیه سهره پایی کیشهی ئیشه کهه و ماله وهش به جۆرتیک که
ناتوانم ههموو خهرجیه کانی مانگانم مهیسه بکهه، دههوی بهخت یاوهرم
بیته نه گهر بیتوو به پهروشه وه پاریزگاری نهو شتانه بکهه که هه مه به
شیوهیه کی پراکتیکی، پاش نه وهش داوام لی دهکرت که پیش بینی چاکه بکهه
بو پروودانی شته کان..!!

بیگومان ههریه که له ئیمه دهتوانیت به هه مان رینگا بیر بکاته وه، تا نهو
ناستهی که دهشی بتوانیت کتیبیک دابنیت له باره ی ههموو نهو پروودا وه
هه لانه وه که پروویاندا وه لهه ژیا نه داو بوونه ته هو ی دروست بوونی کیشه کاغان،
بو نه وه ی بپرسین که چۆن نهه دنیا یه دادپهروه ر نیه به نیسه ته ئیمه وه، به لام له
هه مان کاتدا که ههندی کهس گلهیی له بهختی خو یان ده کهن سه باره ته به وه ی
که لهه دنیا یه دا به دهستیان هیئا وه دهبینین که سانیکی تر هه نه له ناو
خه ونه کانیاندا دهژین و هه میسه پیش بینی سه رکه وتن ده کهن، وه به فیعلی
سه رده که ون.. پیویسته له سهرت بیر که یته وه نه گهر ته نها بو چرکه ساتیکیش
بو وه له ههموو نهو سه رکه وتوو مه زنا نه ی که سه رکه وتنیان به ده ست هیئا وه،
پرو به پرووی ته نگ و چه له مه ی زور گه وره بوونه ته وه، به لام پیش بینی

سەرکەوتنیان کردوو و به فیعلیش سەرکەوتنیان بە دەست هێناوه، له کاتیکیدا
خەڵک له ژیا نیتکی نا هەموادا دەژین نەو به هۆی پیش بینی یه کانی
خۆیانەو به بهوێ که شته خراب و سەلبیه کان لییان پروودەدات به شتیه به کی
کردهیی شلگیریان دهکات لهم ژیا نه دا.

دکتۆر (نۆرما فینسین بیل) له کاتی به کیدا به ناوی ((بیر کردنهو به
پۆزه تیف)) ده لیت: ((ده شتی پیش بینی با شترین شت بۆ خۆمان بکهین سەر ه پای
بارو دۆخه خراب و نیتکه تیغه کان، به لام واقعی سەر سور هینه نەو به نیت به
کاتیکیدا کارێک نه بجام نه دهین و پیش بینی شتیکه باش ده کهین نه و زۆر جار
نامان بجمان ده سگیر ده بیت و سەر کهوین)).

ههروه ها له کتیبی ((مژده به خشی کار)) دا - دنیس واتلی - ده لیت:
((پیش بینی خراپه کان مژده به خشی به ختیکه ره شه)).

کهسانی شکست خواردو نه وانەن که هه میشه جهخت ده که نه و له سەر
نوشوستی و خاله لاوازه کانیان، به لام کهسانی به خته و نه وانەن که هه میشه
پیدا گیری ده کهن له سەر خاله به هیزه کان و توانا کانیان بۆ داهینان و نه فراندن.
هه ر چنده پیش بینی کانت باشن یان خراب، به لام چاره نووست هه ر پتو به
به نده، لی ره دا په ندیک هه به لهم باره به و ده لیت: ((خۆمان ده بینی هۆکاری
دروست کردن و کۆکردنهو به به ری سه کانی ریگامان، پاشان سکا لا له کهم هیزی
خۆمان ده کهین بۆ ریگه چاره و لا بردنیان))، بۆ موونه خۆمان پیش بینی نسکۆ
شکست خواردن ده کهین که چی کاتیکی تیو ده گلین گل بهی له بهخت و
چاره نوومان ده کهین.. له کاتیکیدا تۆ عه قلی خۆت پادینیت له سەر پیش بینی

کردنی چاکه و پۆزه تیف، نهوا دهست پی بکه له ریگهی به کارهینانی
 راسته قینهی تواناکانت، نهوسا ده توانیت خهونه کانت به دی بینیت. تیپرامان ده کم
 له ووتهی (دکتۆر مستهفا مه جود) له کتیبه کهیدا — عه قل و جهسته — ده لیت:
 ((له سهر ریگای سهر کهوتن پروو به پروی پیشبینی به کائمان ده بینه وه)).

عه قلی ناوه وه (شاراوه) جیاوازی ناکات له نیوان راستی و ناراستیدا، شته کان
 عه قلیان نیه، نهو هه لده سیته بهو کارهی تو ناره زوی ده کهیت نه گهر هاتوو به
 خۆت گوت: ((من ده توانم نهو کاره نه نجام بدهم یان بهو کاره ههستم)) یان
 نه گهر به خۆت گوت: ((من ناتوانم بهو کاره ههستم و نه نجامی بدهم)) نهوهی
 که به عه قلی شاراوه ده گوتریته نهوهیه که به فیعلی پروو ده دا لیت.

نیستا نه پلانه به کاریینه بو گه یشتن به پیشبینیه باش و نه ریئیه کان:-

1- له کاتی کهدا ههست بهوه ده کهیت که شته سه لپی و خراپه کان به خۆت
 بلی ی، نهوا دهست به جی هۆشیار به ره وه و فەرمان بده به عه قلی شاراوهت بو
 په تکر د نهوهی.. ((یان په تکر د نهوهی هه موو نهو شته نه گه تیف و خراپانه)).

2- پیویسته له سهرت شته خراپ و نه ریئیه کان بگۆریت به شته چاک و
 نه ریئیه کان، له کاتی کهدا نه گهر زانیت دهرونی خۆت پیته ده لیت: ((من ناتوانم
 نهو شته جی به جی کهم و ناشتوانم سهر کهوتن به دهست بینم)) بویه پیویسته نه
 په یامه بگۆریت به ((من ده توانم نهو شته جی به جی کهم و سهر کهوتنیش به
 دهست ده هیتم، نه گهر هه که سیکی تر لهو کاره دا به توانیته سهر کهویت نهوا بی
 دوو دلی منیش بۆم ده کری و ده توانم تییدا سهر کهوم)).

3- راسته و خو هه لسه به نه بجامدانی نهو پلانهی که خۆت دات پێژاوه، ههروهها ناگاداری هه موو نهو په یام و ناماژه نیگه تیقانه به که ده گهن به عه قلی شاراوه ت له لایه ن هاو پێکانتوه یان له لایه ن کهسانی خێزانه که ته وه یان له لایه ن نهوانه ی ده ورو پشته وه، له بهر نه وه بوار مه ده و مه هیله هیچ که سێک بهرنامه بۆ دیدو بۆچوون و پێش بینییه کانت دابنیت به پێگایه کی خراب و نه ریتی.

4- پۆژه کانت ده ست پێ بکه به بۆچوون و پێش بینی چاک و نه ریتی و به خۆت بلی: ((من ده توانم پێش بینی بکه م نه مپۆ به پۆژیکی چاک و پرله خیر به سه ر ده به م پێشت به خوا)). وه متمانه ت به خۆت هه بیته که شتیکی باش له ژیا نندا پروو ده دات.

5- هه میشه پێش بینی خێرو چاکه بکه، نه وه ی که خیری بۆ خه لک تێدایه، نه وه ی که با شترین هه لئویستی مپۆقه، نه وه ی که با شترین شته له ژیا ندا. له نه مپۆوه پله ی بۆچوون و پێش بینییه کانت بهر زتر بکه ره وه هه میشه گه ش بین و ناسوده به.. ههروهک چۆن (هیلین کیله ر) ی ژنه نووسه ری گه وره ی که رو کویرولال ده لیت: ((گه ش بینی نهو با وه ره یه که سه ر کردایه تیت ده کات بۆ سه رکه وتن)) نهو فهرمووده پیرۆزه له یاد مه که که ده لیت: ((هیواتان به خێرو چاکه بیت، نهوا هه ر ده ست گیرتان ده بیت))

جەخت له سه ر ووزه و توانات بکه ره وه بۆ نه بجامه باش و پۆزه تیقه کان، نهوا به یارمه تی خوا هه ر پێیان ده گه یت.

كلیلی ده وتهم:

ئىلتىزام

((تۆۋەن بەرھەم ھېتەن))



ئيلتيزام

((تۆوی به رهه م هینان))

((هه ندی جار خه لکی شکست ده خۆن، نه وه به

هۆی که م و کوری و هیزو توانایانه وه نه به لکو

بسه هۆی که م و کوری ئيلتزامیانه وه به)).

- زیج زیجار -

لیره دا باسی مندا لیک ده که مین که ته مه نی ده ساله و له روداو یکی ئۆتۆمبیلدا
قاچی چه پی له ده ست دا وه که م نه ندامه، له بهر نه وه هه موو نه ندامانی
خیزانه که ی به م حاله ته نیگه ران و غه مبارن، هه روه ها هاوړی قوتابیه کانی له گه ل
مامۆستا کانیشیدا بهر یځایه کی جیاواز هه لس و که وتی له گه لدا ده که ن له بهر
نه وه ی که م نه ندامه، نه م مندا له بریاری دا واز له قوتابخانه بینیت و له ماله وه
دریژه به خویندنه که ی بدات، هه روه ها زۆر چه زی له مه له کردنه بۆیه پۆژی
له پۆزان کاتیک که له که ناری پۆخی پوباری (نیل) دا له قاهیره ده گه را، سه رنجی
دا وا ده بینیت کۆمه لیک که مه ندام خه ریکی مه شقن له سه ر مه له کردن له
یانیه کی تایبته به و یاریه، پاش نه وه ی قسه ی له گه ل کردن بۆی ده رکه وت که
نه مانه به شداری ده که ن له بیشر پکی کانی مه له وانی بۆ که مه ندامان، به بی دوو
دلی نه مه یش په یوه ندی کرد به و تیپه وه و ده ستی کرد به مه شق کردن له گه لیاندا،
له سالی 1978 دا مه دالیایی زیږی به ده ست هیناو بوویه پاله وانی میسر له

مەلەوانیدا، بۆیە بە ھەماس و گورپوتینیکی مژدە بەخشەووە گەپرایەووە بۆ
 قوتابخانەو توانی نەری زۆر بەرزو باش بە دەست بێنیت و دووبارە دەستی کردەووە
 بە مومارەسە کردنی وەرزشەکانی تر ئەوانە ی که تایبەتن بە کەمەندامان. لە
 سالی 1980 دا بەشداری کرد لە ئۆلۆمپیەکی تایبەت بە کەمەندامان و سەری
 سورما لە ئاستی ئەو شارەزاییە ی که بە شدار بووەکانی تر ھەیانبوو، سالی
 1981 خالیکی وەرچەرخان بوو لە ژیا نی ئەم گەنجە داو بریاری دا کە لە دەریای
 مانش ((کەنالی ئینگلیزی)) بپەریتەووە، ھەرچەند ئەوانە ی دەورو پشستی لە گەل
 ئەو دانەبوون بەم کارە ھەلسیت یان لیان رانە دەبینی ئەو کارە ئەنجام بەدات
 چونکە پلە ی گەرمی تەنھا (3%) پلە ی سەدی بوو، ھەر وەھا لەو ناوچە یە دا
 تەوژمی ئاو زۆر بە ھێز بوو و مەترسیەکی زۆر گەورە ی ھەبوو بۆ سەری،
 تەنانت یە کێک لە رەخنە لیگرەکانی پێی دەلێت ماوہ ی برینی ئەو کەنالە
 دەگاتە 30 کیلۆمەتر، وەزۆر بە ی ئەو پالەوانانە ی کە تەندروستی تەواویشیان
 ھەبوو شکستیان خواردوو و نەیان توانیووە لەو ماوہ یە دا بپەرنەووە، ھەر وەھا
 دیسانەو پێیان ووت تۆ ھیشتا مندالی و کیشت کە مەترە لە 60 کیلۆگرام و
 کەمەندامیشی، بۆیە لەو برۆایە دا نەبوون کە بتوانیت لەو دەریایە بپەریتەووە
 بە کارێکی مەحالیان دەزانی، بەلام ئەو کۆرە گەنجە گوی ی نەدایە راو بۆ
 چوونە کان و قسەکانیان، بەلکو پەیمانی بە خۆیدا کە لەو ھەولدانەیدا بۆ پەرنەووە
 کە سەرکەوتن بە دەست بێنیت. پۆژی لە پۆژان پیشنیاری نەوہیان بۆ کرد کە
 بەشداری پیشبرکییە ک بکات بۆ پەرنەووە لە کەنالی ئینگلیزی ((مانش)) بە
 مەرجێک ھەموو خەرجی و پێداویستیەکانی ئەو پیشبرکییە دەبێ لە نەستۆی

خویدا بیت، نهوه بوو بهی دوو دلی و ره تکر دنه وه یه کسهر په سندی کردو رازی
بوو. له سالی 1982 دا دهستی کرد به مهشق کردن بۆ ماوهی شەش مانگ و
پاشان چوو نیتو تاقیکردنه وه یه کی ناماده کاریه وه بۆ پیشبرکني یه ک که مترین
خیرایی داوا کراو تیایدا بریتیه له 3,5 کیلو متر/ساعات، هه رچه نده خیرایی
نهم کورده گه نجه ته نها 3 کیلو متر بوو له ساعاتیکدا به لام لیژنه ی بهرپرسیار
لهو پیشبرکني یه هه لسان به قبولکردنی بۆ به شداریکردن .

بۆدواچار سه فهری کرد بۆ نینگلته راو دهستی دایه مهشقکردنیکي چروپو.
رۆژانه بۆ ماوهی چوارکاتژمیر، به جۆریک هه موو ناماده باشیه کی له خویدا
دهسته بهر کرد ته نانه ت به دوو رۆژ پیش دهست پیکردنی پیشبرکني، به لام نه وه
بوو ههستی به نازاریکی زور ده کرد له گوێچکه یداو پزیشک پشکنینی بۆ نه نجام
دا بیني کیستیکي رۆنیی له گوێچکه یدايه، به هۆی هه وکردنه وه (نیلتیهابه وه)
دروست بووه و به وهۆیه وه ناتوانیت به شداری بکات له پیشبرکني که دا. نهم لاوه
داوای له پزیشک کرد که نهو کیسه رۆنییه ی بۆ له ناوبه ری، به لتي نه وه بوو پزیشک
کیسه رۆنییه که ی به نه شته رگه ری بۆ له ناو برد به لام داوای لیکرد که ده بی
نیلتزام بکات به حه وانه وه و پشوو دانه وه بۆ ماوهی هه فته یه ک به لانی که موه
تا نازاره که ی هیتور ده بیتته وه، نه مهش به و مانایه دیت که نابي به شداری بکات له
پیشبرکني که دا، له م کاته دا نهو گه نجه ههست به وه ده کات که خه ونه کانی ژیا نی
له که ناری داروو خاندایه، هه رچه نده هه موو ده ورو به ره که ی نامۆژگاریان ده کرد
که پابه ندی رینماییه کانی پزیشکه که ی بیت و ره چاوی نیلتزام کردن بکات به
نامۆژگاریه کانیه وه و چاوه پروان بیت تا له پیشبرکني داها تودا به شداری بکات،

بولام نهم گه نجه زور به جهخت كرده وه بریاریدا كه هدر ده بیئت به شداری بکات
 لهو پیشپرکییه دا نیتر نه نجامه که ی هدر چوئیک ده بیئت با بیئت، نه وه بوو لیژندی
 چاودیر له پیشپرکی که دا هه لسان به دانانی ناو بژیوانی تایبته بۆ چاودیری کردنی
 حالته ی بارودوخی نهم گه نجه له ماوه ی پیشپرکی که دا. له سالی 1982 دا نهم
 گه نجه هه لسا به نه نجامدانی گه شتیکی چاره نووسساز بۆ رۆخی ده ریای (دۆفر)
 له ئینگلته راو پاش 12 سهعات و 39 خولهك گه یشته كه ناره کانی ده ریای
 فهرنسی، به ده ست هیئانی نهم سهر که وتنه سهره ری شه پۆله به هیژه کانی ناوه که و
 هه موو نهو هیلاکی و ناره حه تیانه ی که به ره و روی ده بوونه وه نهم به کی بوو له
 خیراترینی هه موو نهو مه له وانانه ی که به شداریان کرد بوو به له شیکی ته ندروست
 و جهسته یه کی ته واوه وه، به م کاره شی بوو به به که مین که سی که منه ندانم که له
 ده ریای (مانش) په ری بیته وه، پاش نه وه ی که لهو پیشپرکی یه دا بر دیه وه و
 سهر که وتنی به ده ست هیئا ووتی: ((من ئیستا خوّم به به کسان ده زانم له گه ل هدر
 مه له وانیتی تردا به لکو له گه ل هدر که سیکی تردا و له توانا مدایه به هدر
 کاریک هه لسم که هدر که سیکی تر پیی هه لده سیته و بگره ده شتوانم چاکتر له
 هدر که سیکی تر نهو کاره ته واو که م و به نه نجامی بگه یه نم)).

نه گه ر چاوئیک بخشینین به چیرۆکی نهم گه نجه دا نهوا بۆمان ده رده که ویت که
 بیرو باوه ری به هیژی و ناره زووی خو ی و په یان به ستنی زور به هیژ تر بوون له
 هه موو نهو ناستهنگی و ریگرو له مپه رانه ی که ده هاتنه ریگای و هه روه ها
 به هیژ تریش بوو له هه موو نهو تانوت و گالته جاریه نیگه تیفانه ی که به ره و
 پرووی ده کرایه وه، نهو به م کاره ی توانی هیواو نومید بگه ری نیته وه بۆ دلی

مەلایىن كەسى كەمئەندام و دۇنيالىق بىكەتتە كە دووبارە ئەوانىش دەتوانىن نامانجە كانىيان بەدەست بېتىنن، نەم كۆرە گەنجەش ناوى (خالد حسان) ەو پالەوانىكى ەەرەبى مىسرىيە كە ەيتى نىلتزامكردن تۋانى يارمەتى بدات بۆ بەدەيتىنانى خەونە كانى ژيانى .

لە كاتىكدا (ۋالت دىزنى) پلانى دادەنا بۆ دروست كردنى سەنتەرى (نىبكۆت) پروپرووى تەنگ و چەلەمە بويەو بۆ تەواو كردنى پروژەكەى بەجۆرىك كە 300 سى سەد بانك ەلەسان بەرەتكردنەو ەى نەو پروژەيە، تەنھا بانكىك نەبىت ەلەسا بە يارمەتيدانى نەو پروژەيە پاشان نەو بوو سەنتەرى (نىبكۆن) بوويە راستىيەكى حاشاھەلنەگر پاش نەو ەى كە تەنھا خەونىك بوو، نەو ەش تەنھا بەھۆى نىلتزامى بەھيتى (ۋالت دىزنى) يەو ەبوو.

ەەرۋەھا دەبىنىن كە (تۆماس نەدىسۆن) بۆ زىاتر لە 10 000 دە ەزار ەولدان شكستى خوارد پىش نەو ەى بگات بە پىشنيار كردنى دۆزىنەو ەى كارەبا، پاش نەو ەى كە ەمموو خەلك لە ەۆلى كەمكردنەو ەى وورەى نەودا بوون بۆ نەو كارەو دەيانگوت دۆراۋىكى گەورەيدو واچاكە نەو بابەتە لە بىرخۆى بباتەو ەو ەەر باسشى نەكات، نەويش لە ەلامدا ەمىشە دەيگوت نەخير من ەيچ كاتىك شكست ناھىنم بەلكو 9999 پىگاي سەرنەكەو تووم دۆزىو ەتەو بۆ داھىنان و پىشنيار كردنى دۆزىنەو ەى چراى نەلكترىكى (كارەبا) و ەيچ كاتىكىش پەشىمانى و بى ەيوايى داينەگرتووم چونكە ەەر ەنگاۋىك كە ەلەساوم بەرەتكردنەو ەى نەو برىتى بوو لە ەنگاۋىك بۆ پىشەو ە، تا دوا جار

بەھۆی ھېزى ئىلتىزام كىردىنەۋە تۈانى ئەۋ خەۋنەى بەھىننەتتەدى كە نىستە ھەمۇر جىھان بەگشتى سوۋدو كەلگى لى ۋەردە گرىت.

ھەروەھا لىرەدا چىرۆكى (كۆلۈنئىل ساندوز) دامەزرىنەرى كۆمپانىيەكانى مېرىشكى كىتاكى دەگىرىنەۋە چىرۆكى ئەۋ پىاۋەى كە موۋچە خۆرىكى سادە بوۋ لە تەمەنى 63 سالىدا بوۋ، مال ۋ سەروەتى زۆرىشى نەبوۋ، يەكەمىن موۋچەى مېرى كەۋەرى گىرت بېرى تەنھا \$93 دۆلار بوۋ، بەلام ئەۋەى رەتكىردەۋە كە بەيارمەتى ھىچ كەسىك بىرى، ھەروەھا رېگايەكى تابىت بە خۆى ھەبوۋ بۆيىگەياندىنى مېرىشك لە بەر ئەۋە ھەموو خەلكانى دەۋرۈشتى خۇشيان دەۋىست، ۋە ھەۋلى دا ئەۋ رېگايە بفرۆشىت بە ھەندى لە خاۋەن چىشتخانە سەرمایەدارەكان بەرانبەر بەرپىژەيەكى كەم لە قازانچ بەلام ئەۋە بوۋ لەلايەن ھەزارو ھەت چىشتخانەۋە رەتكرايەۋەۋ تەنھا لەلايەن يەك چىشتخانەۋە ئەۋ رېگايە تاقىكرايەۋە، ئەۋەش بوۋ بەسەرەتاي سەركەۋىتىكى گەۋرە بۆ (كۆلۈنئىل ساندوز) چىشتخانەكانى (كىتاكى) ۋ بلاق بوۋىەۋە بەھەمۇر لايەكى جىھاندا ئەۋەش بەھۆى ئەنجامى بەلېن ۋ ئىلتزامەۋە بوۋ كە ئەۋ دوۋشتە ھەمىشە بەھىزترن لە ھەر شىكست ھىنانىك.

لىرەدا باسى گەنجىك دەكەين كە پىشەۋەزىفەكەى لە دەست داۋەۋ پەيوەندى كىردۈۋە بە بەرىدى نامە ناردىنەۋە زىاتىر بۆ 2000 دوۋ ھەزار داۋا كارى ۋەزىفى لە ھەموو جىھاندا، بەلام ھەر ھەموۋى بە رەتكىردىنەۋە بۆ ھاتەۋە، بەلام ھەر نا ئومىد نەبوۋ لە خۆى ۋ دوۋبارە 2000 دوۋ ھەزار داخۋازى پىشەيى تىرى بەنامە نارد، ئەمبارەشيان ھەر ھەموۋى دراىە داۋەۋ قىۋول نەكرا لەلايەن ھەموو

کۆمپانیاكانهوه، بۆ دواجار په زامه نديه كى بۆ هات كه په سهند كرابوو بۆ كار كردن له بهر ژه وه ندى گواستنه وه (مه سله حه ي به ريد)!! رۆژنيك پي يان ووت رپگه ي ئيلتزام و كۆلنه دانت نهو رپگه يه بسو كه بسو به هوى سهر كه و تن له كار كردندا له مه سله حه ي به ريد.

ده شى پله ي حه ماس و سوور بوونت زۆر بهرز بيت و وزه يه كى گه وره شت هه بيت له گه ل زانيارى به كه لك و سوود به خش، ههروه ها ده گوڤى نامانچ و هيوات زۆر پروون و ديارى كراو بيت و بهرده وام به شهوو بهر ژۆر خه ونى پتوه بيبينيت و خه ونه كانت له شويني جى به جى كردندا دابنينيت و ههروه ها بۆ چوون و پيشنياره كانت بۆ شته ئيجابيه كان له جى خويدا بيت بۆ به ديهاتنى خه ونيك يان هه موو خه ونه كانت، به لام گه ر هاتوو هيزو تواناي ته واوت نه بوو له ئيلتيزام كردندا بۆ پرووبه پروو بوونه وه ي ته نگ و چه له مهو كيشه كان، نهواينگومان هه ره س ده هينيت و شكست ده خويت له كار ه كه تدا. بۆيه ده بينين زۆربه ي نهو كه سانه پيشه و كار ه وه زيفيه كانيان له ده ست ده ده ن و سهر گهردان ده بن، يان زۆربه ي كۆمپانياو فابريقه كان ده رگا كانيان داده خرين و كلۆم ده درين، يان زۆربه ي په يوه نديه خير خوازيه كانى ژن و ميتردى ده پرووخين و هه ره س دينن، نه مانه هه موو له نه نجامى نه بوونى ئيلتيزامه وه پرووده ده ن.

(پاي كرۆك) سهرۆكى پيشووى زنجيره چيشته خانه كانى (ماكدونال) ده لبت: ((هه ميشه بهرده وام به، له جيهاندا شتيك نيه بخرته شويني پيدا گيرى و بهرده وام بوون، خولياو ناره زوو به ته نها هيج نيه و هيجى پى ناكريت، چه نده مان بينى له گه وده پياوانى شكست خواردوو كه خاوه نى خولياو ناره زوو بوون، زيره

کیش بتهنھا بهس نیه، زۆربهی زیره که کان هیچیان نه دووریه وه له پاش نهو
 هه موو زیره کیه یان که هه یانبوو، زانین و زانیاریش بتهنھا بهس نیه نه وه ته دنیا
 پیره له خوینده وارو شاره زاو لیژانی دهسته پاچهی دۆش داماو، به لام پیتداگیری و
 بهرده وام بوون له گه ل پلان ریژی و نه خشه دانان ده توانن زال بن به سهر هه موو
 شتی کدا ((.

هه موو کهسانی گه وه و سهر که وتوو زۆر هۆکاریان هاتۆته پیتش بۆ گه رانه وه و
 نووچدان و به ره و پرووی زۆر له مپه ره و ریگر بوونه ته وه و له ووره به رزی و په رۆشیان
 زۆر کهم کراوه ته وه و تانوو تیان لی دراوه، ته نانه ت تا گه یشتن به حاله تی پرزه بران
 و ئیفلاس بوون و نا ئومیدیش، به لام هه ر کۆلیان نه داوه و خۆیان به ده سه ته وه
 نه داوه و خه ون و خولیاکانیان فه رامۆش نه کردوو وه دووره په ریژ نه وه ستاوون،
 چونکه بر وایان به وه هه بووه که ته نها تاقیکردنه وه یه ک بهس نیه به لکو ژیان
 خۆیان دابین کردوو بۆ به یه ینانی خه ونه کانیان.

وليام شه کسپير ده لیت: ((تادوا هه ناسه ی ژیانته له هه ول و تیکۆشاندا به))

ئیلتیزام چیه ؟

ئیلتیزام نهو هیزه یه که پالمان پتیه ده نیته بۆ بهرده وام بوون ته نانه ت له گه ل
 هه بوونی بارودۆخه دژوارو ناله باره کانیشدا، نهو هیزه یه که جله و گیری و
 سهر کردایه تیمان ده کات بۆ ته واو کردنی کاره گه وه کان.

ئیلتیزام نهو پالنه ره به هیزه یه که وا له هه موو دایکان ده کات منداله کانیان
 فیزی گاگۆلکی و پۆیشتن بکه ن. نهو په یان و به لینه به هیزه یه که هه لده سیته

بەگۆرپىنى شتەلاوازو سادەكان بۆ شتە ناياب وچاكەكان، ئەوشتەيە كەوات لى دەكات بۆ ماوەىيەكى زۆر بەردەوام بىت لەسەر پۆيشتن تەنانەت ئەگەر لەژىر پەجمەتى بارانىشدا بىت، ئەو شتەيە كە ھەموو ھىزو توانا شاراوەكانى ناخت دىنيتتەو دەردەو دەرخاتە ژىر پەكىفى ھەلس و كەوتى خۆتەو، ھەر بەھۆى ھىزى نىلتىزامەو ھەيە كە بەردەو دواو ناگەرپىتتەو، ھەر چەندە لە تاقىكردنەو ھەيەكىشدا شكست بخۆيت، ئەوا لە بەردەمتا چەندىن ھەل و بوارى گەرە تەرت بۆ دەردەخسپىت بۆ گەيشتن بە سەر كەوتن.

دكتۆر (رۆبەرت شۆلەر) لە كتيبى (ھىزى بىر كەردنەو) دا دەلەيت: ((ھەموو ھەول و تىكۆشانى خۆت بخرە گەرۆ لە بچوكەو دەست پى بکە، بەلام لەسەر ئاستىكى گەرەو فراوان بىر بکەرەو، ھەموو پىگرو كەندو كۆسپەكانى رىگات لە ناوبەرەو ئەو ھى دەتوانىت بەرھەمى بىنە، ھەميشە نامادە باشبە بۆ ھەلس و كەوت بە شتەو ھەيەكى پراكتىكى و پىشبينى رىگرو لەمپەرەكان بکە، بەلام ھەرگىز مەھىلە ببە كۆسپ و دوورت خەنەو لە پىشكەوتن)).

لەكاتىكدا خەرىكى يارى تىنس بووم نەمەتوانى لە ھەموو يارىەكانداو لە ھەموو گىمىكدا گۆل (سەر كەوتن) بە دەست بەيىنم، بىلام دەمتوانى يارىەكان بە دەستبەيىنم گەرە ترين يارىزانانى تۆپى سەبەتە تەنھا توانىوويانە 50% تۆپ ھەلدانەكانيان بە دەست بىنن بە براو ھى، باشترين تىپى يارى تۆپى پى ھەلدەسپت بە نامادە باشى و چاكترين مەشق بە ئەندامەكانى و ھاندانيان بەو نۆمىدەى كە بتوانن گۆلىك يان دوو گۆل لە يارىەكدا تۆمار بکەن بۆ تىپەكەيان.

له چارپينگهوتنيكي ته له فزيونيدا له (لويزيانا) ي نه مريکا لي بيان پرسيم:
 ((چون ده توانيت که سيک دابنييت به شکست خواردوو له ژيانيدا؟)) له وه لاما
 ووتم: ((له کاتيکدا نهو که سه خهوننيکی گه ورده به هيزي ههبيت و زانياري زوري
 خونديت و مال و داراييه کي زوري لهو پيناوده دا خه رج کردبيت و کات و شوين
 و تيکوژشاني بو باشتر کردني شاره زاييه کاني يارمه تي دهري بووين و
 خهونه که شي نه جينگي جی به جی کردندا دانابيت به کرده ي، به لام پاره ستابيت
 نه ههولدان نيتر به همر هويه که وه بيت)).

نيرو دا په نديکي کون هيه ده ليت: ((سهرکه وتوان ناگه پرينه دواوه، گه پاره
 کانيش سهرکه وتن به ده ست ناهين)). تو هه رگيز شکست ناهينيت مه گه نهو
 کاته ي کهواز بيتيت له ههولدان.. کليلي سهرکه وتنيش به ناساني هه ر ((ناو مي د
 نه بوون)) ه.. نيستا نه م پرسيا رت لي ده که م: چه ندجار خهونه کانت لا که لاله
 بووه به لام وازت لي هيناون و فهراموشت کردوون به هوي بارود و خهوه؟ ناي
 نيستا کاتي نهو نه هاتووه هيزه شاره په نگ خواردوه کاني ناخه به ره لا که يت
 و نازاديان که يت له ديلي ناي نيستا کاتي نهو نه هاتووه تا خهونه کانت به
 واقعي و هه ست پيکراي بژين به هوي نيلتيزام و پيدا گريته وه له سهريان؟

وا به سته به به خوته وه بو به ديهيناني خهونه کانت، هه رچي له ههول
 توانا تدايه بيخه ره کار بو به ديهينانيان، با نه وانه ي ده ورو پشتيشت له هه وړي د
 خزم و کهس و کار چي ده لين با بيلين، هه لسه به ناراسته کردني هه مو و زه
 توانا ت بو به ديهيناني نامانجه کانت، له سه ر پيگاي سهرکه وتن پوه پوه و زو
 ته نگ و چه له مو له مپه ر ده بيهته وه که پيگه ت پي ده گرن، به لام پويسته له

سەرت پرووبەرۋوی ھەموویان بېیتەو ھەرامۆشیان کەیت و ھیچ نرخیکیان بۆ
دانەنیت و ھەمیشە بەردەوام بیت و لەبیرت نەچیت کە پینداگیری و بەردەوام
بوون زالدەبیت بەسەر بەرگریدا.

ژنە گۆرانیبیژی نەمریکی (دورۆشی فیلد) گۆرانیه کی کۆنی زۆر جوانی ھەبە
دەلێت: ((خۆت بەرز کەرەو ھە زەوی و رزگار بە لەخاک و خۆل، جارێکی تر
سەرلە نوێ دەست پێ بکەرەو)).

نێستا ئەم پلانەت دەخەینە بەردەست بۆ گەیشتن بەپلەیه کی بەرز
نیلتیزام:-

1- پەیمان بدە بەخۆت کە کەسیکی چاک بیت لە ناو ئەندامانی خێزانە کەتدا.
أ- سێ شت ھەلبژێرە کە بەھۆیەو ھەموو پەییوەندیە کانت لەگەڵ
ئەندامانی خێزانە کەتدا باش کەیت و پەیمان بە خۆت بەدەیت لە سەر ئەوێ کە
پۆژانە دووبارە ی بکەیتەو .

ب- پالپشتی خۆتیان بۆ دەربەرە لەو خوشەوێستی و نزیکیهی ھەتەبۆیان و
دەربیری خوشەوێستیه کەت بە بۆیان.

ج- بانگەشتیان بکە بۆ ئێوارە خوانێک یان تەنانەت بۆ یەکیک لە باخچە
پازاوەکان یان تەنانەت بۆ شوینێک کە ھەوایه کی ساف و بێگەردی ھەبیت.

د- ھاوکاری نیش و کارەکانی مالهو بە تەنانەت نەگەر قاپ و قاچاخ
شۆردنیش بیت یان فەرش راخستن و پیکوپیککردنی ناوماڵ بیت.

ه- خۆت وا پيشان بده بهرامبەر به ههموو تاكيكى خيزانه كهت كه گوايه
تۆ به شيويه كى كرده يى لييان ده ترسيت و وا به سته يت (مولزه ميت) به گيانى
خيزانيه وه .

نه گهر توانيت هه لسيت به نه نجامدانى ههموو نهو خالانه نهوا ههموو
نهوانه ي كه له دهورو پشتدان دلشادو به خته وه ده بن و تۆ بۆ خوشت زياتر
دلخوش ده يت وهك له ههر كاتيكي رابردوو .

2- هه ميشه وابسته به به كاره كهته وه .

أ- سى شت هه لبرييره به لايه نى كه مه وه كه به هويه وه بتوانيت ناستى
كاره كهت باش كه يت و پديان به خۆت بده كه هه لسيت به جى به جى كردنيان زۆر
به نيلتيزامه وه .

ب- دوور كه وه ره وه له زۆر بلى يى و چه نه بازي و قسه ي نار هوا سه بارهت به
ههر كه سيك .

ج- با هه ميشه ناماده باش و له سه ر پى بيت بۆ يارمه تى دانى كه سانى تر .

د- هه ميشه نووسينگه كهت پاكو خاوين راگه وه با ريكوپيئك بيت .

ه- هه ميشه زوو بچۆره سه ر كاره كهت و دوا هه مين كهس به له
به جيته يشتنى كاره كهتدا .

و- ده ريخه بۆ هه موان كهتۆ گرنگى به گشت لايهك ده ده يت و گرنگى
به كاره كهشت ده ده يت .

3- هه ول بده كه سيكى قسه خوش و كراوه بيت .

ا- لیستینگ ریک بجه له ناوی نهدامانی خیزانه کت و هاوړیکانت و نهوانه ی
له کاره کتدا له گه لیان ده ژیت و روژی له دایک بوونیان بنووسه و به بونه ی جه ژنی
له دایک بوونیانه وه به دیاری یان به نامه یان به ته له فون به سهریان بکهره وه و
پروزیایان لی بکه. یان بانگهیشتیان بکه بو نیواره خوانیکی خوش و رازاوه.
ب- خوت راهینه له سهر نه وه ی که هه لستیت به نه نجامدانی شته کان
هرچنده ساده ش بیت بو دلخوشکردن و ره زامه ندی که سانی ده ورو به رت.

4- خوت راهینه له سهر به دیهینانی نامانجه کانت .

ا- پیداگیری بکه له سهر نامانجه کان نه ک له سهر خودی چالاکیه کان یان
نوشوستیه کان.

ب- هه میشه خوت راهینه له سهر ته ندروستیه کی باش و خواردنی
ته ندروست و پاکو خاوین بخو، ناو زور بخوره وه، پروژانه مه شقه وهرزشیه کان
راپه رینه و ناو به ناو سهر دانی پزیشک بکه به به رده وامی، ناگاداری کیشی له شت
به باهه میشه له کیشی غوونه پیدا بیت و دوور که وه ره وه له هدر خوویه کی خراب
و ناشیرین.

5- خوت راهینه له سهر نه وه ی که ههر شتیتکت کرد به باشتیرین شیوه
نه نجامی به دیت.

ا- لانی که م له سالتیکدا له دوو کوړی وانه بیژی (موحازه ره) دا ناماده به.

ب- لانی که م پروژانه خوت راهینه له سهر خویندنه وه بو ماوه ی بیست
خوله ک .

ج- ههولده ههمیشه با لهناوهندیکی دهوره دراوبه کهسانی شایسته و
سهرکهوتوو دا بیت.

6- خۆت راهینه لهسهر یارمهتیدانی کهسانی تر.

ا- ههمیشه دریژه پیدهری یارمهتی دانت به.

ب- خیراو چاکه لهگهڵ ههزاراندا بکه.

ج- نهوهی که له پێویستی خۆت زیاده یارمهتی کهسانی ههزارو کهم

دهستی پێ بده بهشیویهکی راستهوخۆ.

د- خۆت راهینه لهسهر خواپهرستی، نوێژه کانت راپهڕینه و داوای یارمهتی

له خوا بکه، نهوسا دهبیته کهسیکی بهختهوهر.

ههمیشه با له یادت بیت:

نهو چرکه ساتهی که تیایدا دهژیت، وابزانه دوا چرکه ساتی ژیانته،

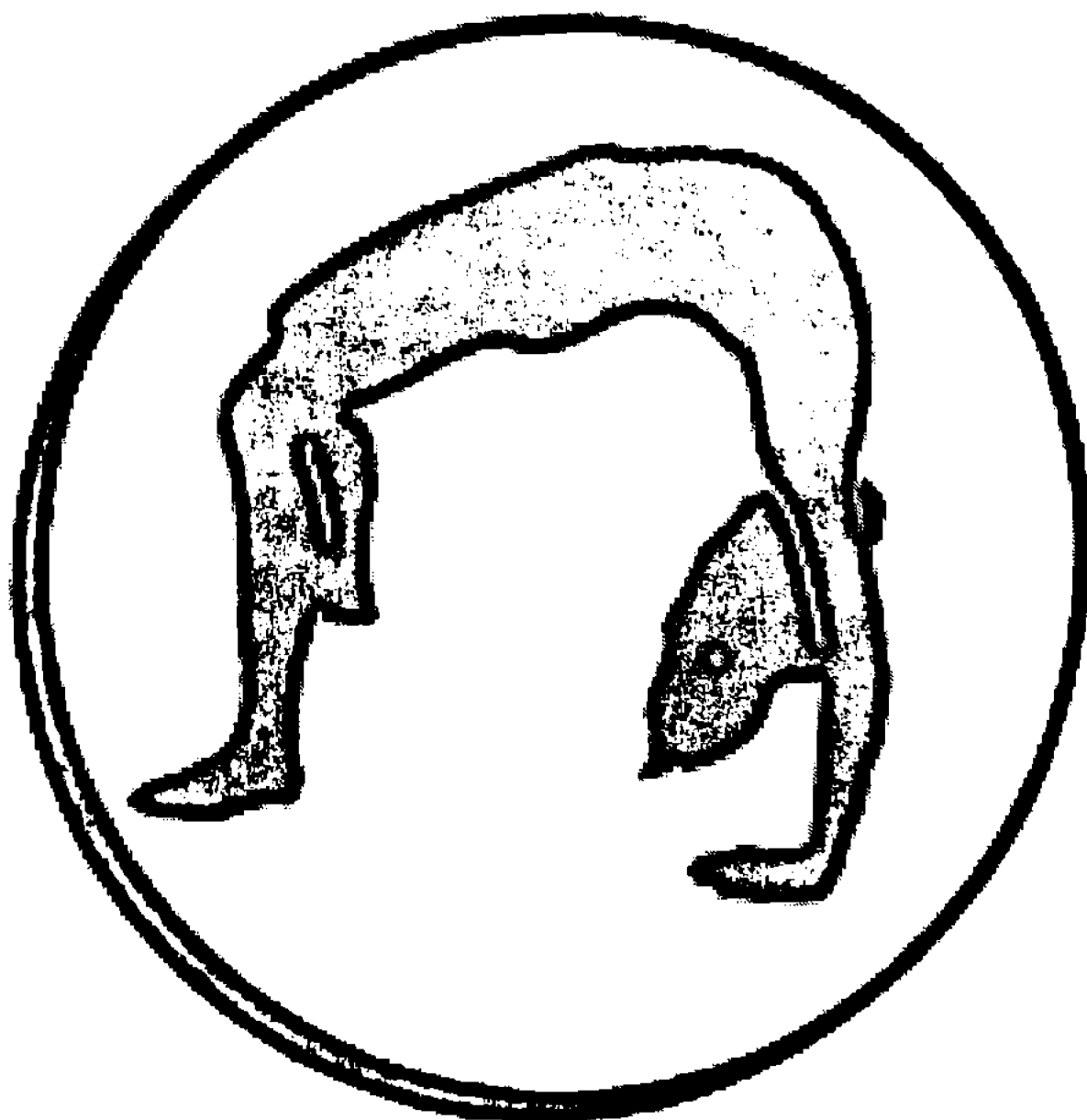
به باوهروه بژی، به هیواوه بژی،

به خوشهویستییهوه بژی، به تیکۆشانهوه بژی،

نرخه ژیان بزانه.

نهرمی نواندن

((هیزی نهرم و نیانی))



نهرمی نواندن

((هیزی نهرم ونییانی))

((ژییری نهو نهزمروندیه که

تیپامانی دراوه ته پال)).

- فهرستۆ نالیس -

میشتیک ده بینین له ههولتی چوونه دهره وه دایه له په نجه رهیه کی داخراوه وه،
بیوچان ده خوولیتته وه له راسته وه بۆ چهپ و له سه ره وه بۆ خواره وه به هه موو
شیوه یه که نه وهی له توانا یه دایه ههولتی دا بۆ دهر باز بوون له په نجه ره که وه، به لام
سه ره نجام نه وه بوو مرد، هه روه ها له نزیک نهم میشته وه دهر گایه کی کراوه هه بوو
به لام نهو ههولتی نه دا له دووی ریگایه کی تر بگه ریته بۆ چوونه دهر وه ته نها له
ریگه ی په نجه ره که وه نه بیته و هه ر به رده وام له ریگایه که وه جار له دوا ی جار
سوور بوو له سه ر چوونه دهر وه تا دوا جار له و پینا وه دا مرد، نهو میشه ده یه توانی
له و ته نگه ژه یه دهر باز بیته نه گه ر ته نها ههولتی بدایه.

لیته دا باسی توژی نه وه یه که ده که یین که له سه ر مشک کراوه بۆ زانیینی ناستی
توانای له سه ر جو له و هه لئس و که و ته کردن، مشکیک خرایه ناو ژووری که وه له
کوژاییه که یه دا پارچه په نیری که دانرا بوو، مشکه که دهستی کرد به گه ران به دوا ی
په نیره که داو هه ر ده گه رپا و ده گه رپا و له هه ر جار ی که یه دا ریگه یه کی جیاواز له
ریگه که ی پیتشووی به کار ده هیئا بۆ دۆزینه وه ی په نیره که، تا دوا جار نه وه بوو
گه یشته لای پارچه په نیره که و خواردی. تاقی کردنه وه که به رده وام بوو له سه ر

کاره کەیی و نهوانه‌ی که هه‌ڵده‌ستان به تاقیکردنه‌وه‌که نه‌مجاره‌یان شوینی دانانی پارچه پهنه‌که‌یان گۆڤی و جارێکی تر مشکه‌که‌یان گه‌راند‌ه‌وه‌ بۆ ناوژووره‌که‌، جیاواز له شوینه‌که‌ی تری، بێگومان نه‌وه‌ بوو مشکه‌که‌ پۆشیسته‌وه‌ بۆ نه‌وه‌ شوینه‌ی که به‌که‌م جار پارچه پهنه‌که‌ی لی دۆزیه‌وه‌ به‌لام نه‌مجاره‌یان هه‌یچی نه‌دۆزیه‌وه‌، بۆیه هه‌رمایه‌وه‌ له‌سه‌ر درێژه دان به‌گه‌رانه‌کانی به‌هه‌موو شوینی‌کداو هه‌ر جارێک شوینیکی جیاواز ده‌گه‌را له شوینه‌که‌ی پێشووتر نه‌وه‌ بوو له دوا جاردا پارچه پهنه‌که‌ی دۆزیه‌وه‌ به‌هۆی نه‌وه‌ نه‌رمی نواندنه‌ی که به‌کاری هه‌تئا.

ئایا لێره‌دا جیاوازی به‌دی ده‌که‌یت له‌ نێوان هه‌لسوکه‌وتی میشه‌که‌و هه‌لسوکه‌وتی مشکه‌که‌ ؟

بێگومان جیاوازی هه‌یه‌.. چونکه میشه‌که‌ سوور بوو له‌ سه‌ر چونه‌ ده‌ره‌وه‌ی له‌ په‌نجه‌ره‌که‌وه‌ به‌لام نه‌رمی نواندنی ته‌واو نه‌بوو بۆ گه‌ران به‌ شوین ده‌رچه‌یه‌کی تردا تالیوه‌ی ده‌رباز بێت و به‌جێته ده‌ره‌وه‌، هه‌روه‌ها مشکه‌که‌ش سوور بوو له‌سه‌ر گه‌ران به‌دوای دۆزینه‌وه‌ی پارچه پهنه‌که‌دا، به‌لام له‌ نه‌وه‌یه‌ری نه‌رمی نواندن دا بوو به‌جۆری که هه‌ر جارێک پێگه‌ری ده‌هاته‌ پێی یان شکستی ده‌خوارد نه‌وا بۆ ماوه‌ی چهند چرکه‌یه‌ک ده‌وه‌ستاو پێگاو پلانه‌که‌ی ده‌گۆڤی و خه‌را ده‌که‌وته‌ جوله‌و گه‌ران به‌ دوای پهنه‌که‌دا تا له‌ دوایدا بۆ دوا‌جار گه‌یشت به‌ خه‌لاته‌که‌ی و پارچه پهنه‌که‌ی دۆزیه‌وه‌و خواردی.

ده‌شن که‌سیکی زۆر به‌حه‌ماس و به‌ په‌ره‌وش بێت، هه‌روه‌ها خاوه‌نی ووزه‌و توانایه‌کی له‌ پاده‌ به‌ده‌رو شاره‌زاییه‌کی زۆر بێت و هه‌لسوکه‌وتی عه‌ق‌لی و

جەستەییشت لە گەل هەموو ئەو شتانەدا نەنجام بەدەیت و پێداگیری تەواویش
بکەیت لە سەر جێ بە جێ کردنیان، بەلام نەگەر هاتوو نەرم و نیانیت تیا نەبوو
یان نامادەییشت پێشان نەدا بۆ گۆڕینی پلانی کەت لە هەر جاریکدا کە پووبەپووی
هەر شەو ناستەنگیەکان بووێتەو ئەو دەگوێجێت شکست بھۆیت و بدۆریت وەک
ئەو میژەیی کە گیانی خۆی لە دەستدا.

(تشارلز جیڤینس) لە کتێبی ((گەرەیی خود)) دا دەلێت: ((دووبارە
کردنەوی هەولێدانیەکان نابێت هۆی بەدیھێنانی سەرکەوتن و هیچ شتێکیشت لە
نامانجەکان ناگۆڕن هەرچەندە ئەو هەولێدانیە ژمارەشیان زۆر بێت و بۆچەندین
جار دووبارە بکریێتەو)). یان بەشیوەیەک لە شیوەکان دەگوێجێت ئیش و کارەکان
شکست بھۆن و پەییوەندیەکان سست و ناکامڵ و تەمەن کورت بن و
کۆمپانیایەکان بانگەشەیی دۆرانندن و ئیفلەس بوونیان راگەییەنن و خەلکیش
زالبوونی خۆیان بەسەر هەست و نەستیاندان لە دەست بەدەن چونکە هەمیشە لە
هەولێ دووبارە کردنەوی ئەو شتانەدان کە پێشتر سوودیان لێ وەرناگرتووەو بێ
هوو دەووباتی دەکەنەو، هەر وەها هەندێ لە خەلکی تەنھا لە پەییوەندیەکی
خراپەو دەچنە ئێو پەییوەندیەکی خراپترەو، یان دەبینیت کە سێک کارەکی واز
لێدینیشت لەبەر ئەو بەکەلک نایەو کەم بایەخە کەچی دەپواتە سەرکاریکی تر
لەو خراپترەو بێ بایەخ تر و هیچ جیاوازیەکی ئەو تۆی لە گەل کارەکی پێشوویدا
نیە، کەواتە نەرمی نواندن یەکیکە لە کلێلەکانی سەرکەوتن .

نهیانی سەرکەوتنی یابانیەکان دەگەرێتەو بۆ هیژو توانایان لەسەر خێراییی
دەبرپرسی هاوخمەمی لە گەل کەسانی تر و هەمیشە باشترکردنی

داهیتانه کانیان.. یابانیه کان باوه پیکى پته ویان ههیه به سى ووشه و له ژيانى
رۆژانه شياندا بهرجه ستهى ده کهن و تيايدا ده ژين:-

ووشه یه کهم بریتیه له: کۆنیشوا، به مانای ((چۆنى)) دیت و هه ندىکیان
سلاوى پى ده کهن له هه ندىکی تریان، ههروه ها هه به و وشهیه سلاو ده کهن
له هه که سیکى نامۆ (غه ريب) و پيشوازی لى ده کهن به زه رده خه نه یه کی
هه میشه ییه وه.

ووشه ی دووهم بریتیه له: نه ريجاتۆ، به مانای ((سوپاس)) دیت، چونکه
هه میشه ریزی که سانی تر ده گرن و سوپاسگوزاریانن.

ووشه ی سیههم بریتیه له: کیزن، به مانای ((باشترکردنى بهرده وام)) دیت
چونکه به باشترین شتیه نه و شته نه نجام ده ده ن که پى هه لده ستن وه که له وه ی که
که سیکى تر نه نجامى بدات.

نه رم و نیانى و خوگونجاندن زیاتر نزیکت ده خه نه وه له به دیهیتانى
نامانجه کانت، بۆ نمونه فرۆکه وانیک هه میشه ده بى ناماده بیت بۆ راستکردنه وى
پیره وى فرۆکه که ی له و گه شته ئاسمانیه دریهیدا که نه نجامى ده دات و ده یه ویت
بگاته دوا ویتستگه یی کۆتایى.

(دينيس واتلى) له کتیه کهیدا به ناوى ((چیتى کار)) هاتووه و ده لیت:
((زانایان به شتیه یه کی دیاریکراو نازانن که دیناسۆر چى لى به سه ر
هاتووه، به لام له سه ر نه وه کۆکن که نه دیتوانیه له گه ل گۆرانکاریه کانی ژینگه ی
ده ورو به ريدا خو ی بگونجینیت، نه مه به پینچه واندى نه وه ی که له گیانه وه رى یه ک
شاخه وه ((خرتیت)) ده یگتیر نه وه، نه و گیانه وه رى که له گه ل مرۆڤدا ماوه ته وه هه ر

له دیر زه مانده وه که ده کاته نزیکه ی حدوت ملیۆن سال، نه مهش به هۆی نهو
هیزو توانا له باره ی که هه یه تی له سهر خو گونجاندن و هه لس و کهوت له گه
دهورو بهردا ((.

لیزه دا گریمانه یه کی بهرنامه ی زمانه وانی ده مارگیری هه یه ده لیت: ((نه وه
نهرمی نواندنه که برپاری خۆی ده دات .. نهو که سه ی له هه لس و کهوتیدا نهرم
ومیان په وه نهوا برپاردانی له شته کاندای زۆر ترو سهر کهوتو تره)).

(براین تراسی) له کتیه کهیدا ((ده کلیل بو توانای که سییتی)) ده لیت:
((80% می نهو شتانه ی نه نجامی ده دهین گۆرانیان به سهردا دیت له ماوه ی پینج
سالداو ته نها له یه ک رۆژدا)). ههروه ها ده لیت: ((بو ههر که سیک له نیوه ی
ته مه نیا بیت به لانی که مه وه سالانه چوار هه لی بو ریده که ویت نه گهر هاتوو
خاوه نی نهرمی و خو گونجاندنیکی ته واو بیت و نهو هه لانه له ده ست نه دات نهوا
که سیک سوود مه ند ده بیت)). ههروه ک چۆن له مهو پیش باس مان کرد که
(تۆماس نه دیسۆن) پیش دۆزینه وه ی چرای کاره بایی 9999 جار شکستی
خواردوو وه له ههر جاریکدا رینگایه کی تازه ی به کار هیتاوه تا نهو کاته ی
گه یشتۆته به دیهینانی نامانجه که ی، دووباره هه مان شتیش زوویداوه له ههر یه که
له (والت دیزنی) و (کۆلۆ نیل) و (ساندرز) و هه موو گهوره پیاوانی تر.

لیزه دا چیرۆکیک ده گێڕینه وه له باره ی نهرمی نواندنه وه که باس له یه کینک له
ماسی گره کان ده کات له کاتی راوکردنی ماسیدا ته نها ماسیه بچوکه کان بو
خۆی گل ده داته وه ههر کاتیک ماسی گهوره بکه ویتته ناو تۆره که یه وه نهوا
دووباره ده یخاته وه ناو ده ریاو به ره لای ده کات، له م سهر به نه ده دا کابرایه ک لئی

نزيك ده بېتتهوهو پرسپاری لی ده کات و ده یه ویت هۆکاری نهو ههلس و کهوتدی
بۆ ده رکه ویت، بۆیه به پیاوه ماسی گره که ده لیت: ((نایا ده توانیت نهو نهینیم
پئی بلیت که تۆ هه رکاتیک ماسی گه وره راو ده کهیت نهوا ده یخه تتهوه ناو
ده ریاو به ره لای ده کهیت، که چی ته نها ماسیه بچو که کان ده هیلیتتهوهو
ده یان به تتهوه له گه ل خۆت ؟))

راوچیه کهش وه لای ده داته وهو ده لیت: ((من زۆر دلگرامم بهم کارهی خۆم
به لام زۆر سوورم له سه ری و هیچ ریگایه کی ترم له بهر ده مدا نیه به چه شنیک
نهو هیتزو توانایه کی که هه مه بۆ سوور کردنه وهی ماسی بچوک زۆر باشه، به لام
ناتوانم ماسی گه وره سوور که مه وهو ئاماده ی کهم بۆ خواردن، له بهر تهوه ناچارم
ماسیه گه وره کان جاریکی تر به ره لای بکه مه وه بۆ ناو ناوی ده ریا))!!..

گه ر بێتو ئهم راوچیه نه رمی نواندنی ته واوی هه بوایه و بیتوانیایه
پیاچوونه وه یه ک بکاته وه به هیتزو توانا کانیدا نهوا ده یتوانی ریگه چاره یه ک بۆ نهو
کیشه یه بدۆزیتته وهو نهو هه موو ماسیه گه ورانه شی له کیس نه ده چوو.

هه ره ها تۆش پتویستت به وه یه که نه رمی بنوینیت و خۆت بگوئیتیت و
ناماده ش بیت بۆ گۆرینی هه نگاوه کانت، چونکه له وانیه ته ووشی به گژا
چوونه وهی گه وره ببیت له ژیاندا هه ر بۆفونه دشیته کاره کهت له ده ست به ده یت
یان له گه ل هه وسه ره کهتدا په یوه ندیتان نه مینیت و له یه کتر جیا بینه وهو هه موو
خۆشه ویستیه کان کۆتایی پئی بیت، بۆیه پتویسته له سه رت خۆت راییتیت له سه ر
نه رم و نیانی پتویست بۆ به ریوه بردنی هه موو گۆرانکاریه پتویستیه کان بۆ

نهوې بتوانيت جاريكي تر لهسهر پيڅي خوټ راوهستيت و به پښگاي پاست و دروستدا پي بگهيت.

يارمه تيم بده نهم پرسيارهت لي بگهم.. گريمان تو بريارت دا كه پوژيك له كهار دهر يا بهسهر بهريت و ههموو ناماده كاري خوټ و پيوستيه كانت بو جيبه جي كړدو خه ونيشت به وه وه ده بيني كه كاتيكي خوش بهسهر ده بهيت.. له وكاته دا چي ده كهيت ده بينيت وا بهري ناسمان ههمووي به ههوري چرگير او هو بارانيش ته پ و نم ده باريت ؟.. نايا نهو پوژه له ماله وه به سهر ده بهيت و به دليكي غه مگينه وه گلهمي و گازنده به خراپي كesh و ههوا ده كهيت ؟.. يان خوټ و نهداماني خيزانه كهت پروله شوينيكي تر ده كهن بو بهسهر بردني نهو پوژه ؟.. يان هه لده سیت به ميوانداري هه ندي له هاوپړيكانت كه لهو پوژه دا ده يانه ويټ بانگهيت شيان كهيت ؟

يان بو نمونه ملي نهو پښگايهت گرت كه ههميشه به يانيان ليوهي ده پوښت بو سهر كاره كهت، به لام ده بينيت نهو پښگايه گير او هو چاكي ده كهن، لهو كاته دا توچي ده كهيت ؟.. نايا ده گه پښته وه بو ماله وه پاشه و پاش ؟.. يان به دواي دوزينه وهي پښگايه كي تر دا ده گه پښت تاكو ليوهي بجيت بو سهر كاره كهت ؟ نمونده كي تر تنو ده ته ويټ گوي له راډيو بگريت و ميلي راډيو كesh ده چيته سهر به كيټك لهو نيزگانهي كه تو خهز ناكهيت و به دلت نيه نايا له وكاته دا هه داده نيشيت به ديار نهو نيزگه يه وه و گويي بو شل ده كهيت ؟.. يان ده گه پښت به دواي نيزگه يه كي تر دا كه لهو باشر بيت و ناماده بيت گويي لي را بگريت ؟

يەككە لە ھاوړېكەم پىي ووتم: ((نەگەر دەتەوئیت سەرکەوتن بەدەست
 بئیت نەى نىبراھىم نەوا نەرم بە))..منیش لئیم پرسى: ((مەبەستت چى يە لەو
 قسە يە ؟))..لەو لەمدا ووتى: ((نەو رۆژەى وانیشى تئیدا دەکەیت هەمان نەو
 رۆژە يە کەلئوہى دەست پى دەکەیت بۆ گەرەن بەشوئین کارئیکى تردا، نەو هەلانەى
 بۆت هەلدەکەون و دئینە بەردەمت هەمیشە پەرەيان پى بەدە با بە فئیرۆ
 نەچن))..لە سەرەتادا تئینەدەگەیشتم کە مەبەستى چى، لە دوايیدا بۆم دەرکەوت
 کە لەو کاتەدا من هەموو هئزو توانای خۆم خستۆتە گەر لە بوارى ئوتئیل و
 ئوتئیلەوانیدا، بۆيە لە خۆم پرسى باشە وا رۆژئیک لە رۆژان من وازم لەم نیشە
 هئنا؟..يان رێکەوت جارئیکى تر من حەزنەکەم لەبوارى کاروبارى ئوتئیلدا نیش
 بکەم؟ بۆيە لەو چرکەساتەوہ برپارم دا زیاتر بخوئینم و نەوہ بوو توانیم کە بئست
 و سى پروانامەى (دبئۆم) بەدەست بئینم و بەهۆيانەوہ دەتوانم نامادەبم هەموو
 نیش و کارئیکى جياوازو جۆراو جۆر راپەرئینم، پاشان دەستم کرد بە دامەزراندنى
 کۆمپانیا تايبەتەکەم و تا ئئستاش هەر بەرئوہبەرى ئوتئيلم و نامادەشم
 رېچکەى خۆم بەرەو پئشکەوتنى زیاتر بەرم لە هەر کاتئیکدا بئت، بە تئپەرپوونى
 کات وام لئھات نەرم و نيانى زیاترم بەدەست هئنا لە هەمو کارو بارئیکى
 ژياندا، ئئستا من بەتەواوى دەزانم کەچىم دەوئت، هەر وەها هەلدەستم بە نەخشە
 کئشانى دوا رۆژم و پئش بئنى رېگرو لەمپەرەکان دەکەم کە دەبنە هۆى گۆرپنى
 ناراستەى نئوان من و نامانجەکانم بۆيە لەپئشەوہ چارەسەريان بۆ دەدۆزمەوہ.

لەوانە يە بپرسئت لئیم باشە چۆن زانئت کە پئشتر پئوئستە لەسەرت پئش
 بئنى پئۆزەتئفەکان بکەیت، پاشان منیش ئئستا پئت دەلئیم پئوئستە لەسەرت

پیش بینی شته نیگه تیغه کان بکهیت چونکه دهشی پروو بدنه؟... وه لامم لیره دا
نهو هیه که جیاوازییه که له دوو حالتدایه، نه کهر بتوانیت پیش بینی ناینددیه کی
باش و پوزه تیغ بکهیت نهو به راستی شتیکی گهره دیه، بۆ که یشتن به
نامانجه کانت پیویسته له سهرت له پیشه وه ناماده باش بیت بۆ نهو دی بتوانیت
پروو پرووی نهو به دیهینانه بیته وه، ههروه هاپیویسته له سهرت که پیشتر
شیکاری کیشه کانت لا بیت نه مهش نهو هیه تو یژدره کان ناویان
لیناوه ((بیر کردنه وهی پلانریژی)) به لام من ناوی لیده نیم ((بیری کردنه وهی ستراتیژی
بۆ سهر که وتن))، بۆیه گهر هاتوو تۆ به خۆت ووت که وامن تهنها بیر ده که مهو
به ریگه یه کی پوزه تیغ و ده بی هه موو شته کان به دلی خۆم بن، نهوا لهو کاته دا تۆ
هه ره له یه کهم پروو پروو بوونهوا هه رهس ده هیئت به رامبهر نهو پروو پروو
بوونهوانه ی که له ژياندا دوو جاریان ده بیت، چونکه تۆ خۆت رانه هیئاوه له
به رامبهر نهو ته نگژانه ی که دهشی به ره و پرووت ببنه وه، بۆیه هه رده بی فیریت و
بزانیته که چون ناماده باش بیت بۆ راست کردنه وهی پلانه کهت یان هه نگاهه کانت،
ههروه ک چون (مارشال) ده لیت: ((ژیان به بی لیکۆلینه وه شایانی نهو هیه تیدا
بژین)).

لهو کاته دا که به ریوه به ری گشتی یه کیک له نوتیله گه وره کان بووم
له (مۆنتریال)، به ریوه به ریتهی خواردن و خواردنه وه کان هه لسا به ریکه خستنی
ناههنگیک به بۆنه ی سهری سالی نویوه، به رنامه ی ناماده کراو پیک هاتوو له
نیواره خوانیکی زۆر به تام و چیژ له شهش جۆر خواردنی رازاوه به رنامه ی

مۆزىكى و سەما، ھەروەھا نامادە كردنى خواردنى بەيانى بۆ رۆژى داھاتووبە
 جۆرىك كە ھەموو نامادە بووان نەو شەو لەنوتىلە كە مانەو ھەرلەو
 خەوتن، پاش نەو ھى رىكخەرانى نەو بەرنامەيە گەيشتنە دوا ساتەكانى كۆتايى
 پرۆگرامە كە لىم پەرسىن دەربارەي پلانى نەلتەرناتىف و ھەلسۆپىنەرانى داخە
 دەبى چى بىكەن.. بۆيە نەو ھى مەبەستم بوو نەمەيە كە پىم ووتن: ((نایا پلانى
 دانراو نەگەر نامانجى خۆي بەدەست نەھىنا نایا دەبى چى بىكرىت بۆ گەيشتنە بە
 نامانجى لە بەرچاۋ گىراۋ؟)). ھەموو كەوتنە بىر كەردنەو بۆ پلانى نەلتەرناتىف
 كە ناوەرۆكە كەى برىتى بوو لە گۆرپىنى ئىوارە خوانىكى رازاۋەي پىكھاتوو لە
 شەش جۆر خواردن و خزمەتى بەردەوام بۆ ھەموو نامادە بووان لە شوپىنى
 خۆيان لە گەل خوانى گەورەي كراۋەي پىكھاتوو لە ماسى برژاۋو خواردنە
 دەريايىيەكان سەرباي پرۆگرامى سەماي رۆژھەلاتى و مۆسىقاي
 رۆژھەلاتى، دەستمان كرد بەبانگەشەي پىرو پاگەندە بۆ پرۆگرامى بنەپەرتى
 دووبارە كراۋ بۆ يەكەم جار، نەو ھى پىشپىنيمان دەكرد بە پراكتىكى ھاتە دى و
 تەنھا سەد بىتاقەي داخۋازى شوپىن گرتەمان پى گەيشتنە لە كۆي سى سەد
 بىتاقەي داخۋازى شوپىن گرتە نەو ھى كە ژمارەي داۋا كراۋى داخۋازى نىمە
 بوو، پاشان ھەلساين بە راست كەردنەو ھى چا كەردنى پلانى بە كار ھىنەرانى پرۆگرامى
 نەلتەرناتىف و ھەموو خزمەت چىەكانمان گۆرپى و نەو ھى بوو لەو پەمپى خوشىدا
 پرۆگرامىكى قەشەنگ ھاتە ناراۋە سەرەپاي خواردنى نامادە كراۋ لەسەر شىۋەي

خوانی کراوه و به هه مان نرخى پيشوو، دهستان کرد به بانگه شهى پرويا گهندهى
 زياترو جه ختمان کرده وه له سهر گورانكارى نوئ و نه وه بوو گه يشتين به نامانجى
 چاره پروانكراو كه نه وه ش ناماده بوونى 300 كهس بوو بۆ ناھهنگه كه،
 نه ده گه يشتينه نه وه نه بجامه نه گهر پلانى نه لته رناتيقمان به كار نه هيتنايه له گه
 نهرم و نيانى بۆ راست كرد نه وه و چا كردنى پلانى بنه رتهى.

نيستا نه م پلانته ده خهينه بهر دهست بۆ گه يشتن به پلهى نهرمى نواندنى

پنويست:-

1- ليستىك له نامانجه كانت ناماده بكه به پيى ريگخستنى له پيشينهى
 (نهرم له ويات).

2- هه لسه به ديارى كردنى نه وه نامانجهى كه ده ته و يت بيته دى زياتر وهك له
 ههر نامانجىكى تر.

3- سى پلان دانى كه بگوئى يارمهتى ده رت بن بۆ به ديهيتانى
 نامانجه كهت به شيوه يهك نه گهر هاتوو پلانىكيان سهر نه كهوت نه وه بتوانيت به
 پلانه كهى تر سهر كهوتن به دهست بهيتيت.

4- پيشه كى پيشبينى ريگرو له مپهره كان بكه له وانهى كه پروو به پرووت
 ده بنه وه، خۆت ناماده بكه بۆ نه هيتشتن و بنه ر كردنيان.

5- هه ميشه با عه قل و ناوه زت كراوه بيت بۆ وه رگرتنى بى رۆكه تازه كان.

(6) - رۆژنيك تهرخان كه بۆ كاتى پيداچوونهوى پلانه كەت و به شويين ږنگ چاره دا بگهړئ بۆ باشتړ كړدنى هەر هەلوێستنيك و له نه مېرۆوه د مست پښ بكمو ناماده به بۆ هەر گۆرانيكاريهك و خۆت رابهيڼه له سهر نه رمى نواندن... نو سا ههست به گۆرانيكاري ده كەيت له ژيانتا كه به رهو باشتړ ههنگاوت ناوېر ده گەيته لوتكهى سهر كه وتن و به خته وهى.

هه مېشه با له يادت بېت:

نهو چركه ساتهى كه تيايدا ده ژيت، و اېزانه دوا چركه ساتى ژيانته،

به باوه پروه بژى، به هيو اووه بژى،

به خو شه ويستيه وه بژى، به تېكۆشانه وه بژى،

نرخى ژيان بزانه.

ئارامگرتن

((کلیلی خێرو چاکه))



ئارامگرتن

((کلیلی خیر و چاکه))

((هەندى كەس زۆربەى شكستەكانيان لە ژياندا لەبەردە

—مرچاوە دەگرت كە دەرك بەو راستىيە ناكەن چەندە

—سەر كەوتنەو نزیكەن لە كاتێكدا بەرەو پىرى خۆ

بە دەستەو دان دەچن))

- تۆماس ئەدېن -

لە سالى 1809 داو لە گوندێكى بچوكدا ((كۆبغراي)) لە دوورى نزیكەى چوار
سەمیل لە پاريسەو مندالێك لەدايك بوو بە ناوى ((لويس برايل)) كە نەم
مندالە خاوەنى دوو چاوى جوان بوو بە جۆرێك كە هەر كەس دەبیینى نێردى
(هەسودى) پى دەبرد، نەم مندالە پلەيهەكى بەرزى زیرەكى تیدا بوو هەروەها لە
چاو تەمەنیدا حەزێكى گەورەى لە گەرن و پشكنین بوو، هەروەها هەندى جار
یارمەتى باوكى دەدا لە كارەكەیدا بە دروست كردنى زین و لغاوى
نەسپ. جارێكىيان وا رێكەوت باوكى درەنگ هات بۆ سەر كارەكەى، بۆیه (لويس)
بەپاریدا خۆى فێرى زین دوورین بكات لە سەر ئەو رێگایەى كە خۆى
دەبێست، ئەو بوو سوژنێك و چەكوشێك و پارچە پێستێكى هیناوە لەسەر زەوى
پاڤخست و سوژنەكەى لە سەر داناو پێیا چەقاندو پاشان بە چەكوش كەوتە
لێسدانى سوژنەكەو دەبێست پێستەكە كوناودەر كات و بچەقێت

به زهويه كه دا، به لام پيسته كه له بهر جيري و نهستوري بهرگري له پيا چه قاندي
 سوژنه كه ده كردو به جورتيك سوژنه كه له دهستي (لويس) ترازو ههلبه زيه و ده
 به داخه وه زور به تووندي كيشاي به چاويداو برينداري كرد و سه ره نجام له
 زهويه كه دا كهوت و پر به دهه له تاو نازاري چاوي ده گريا و هاواري ده كردو
 دهينالاند، نهو بريندار بوونه زور به خياري بوو به هوي ههو كردني (نيلتهاپ)
 ده ماره خانه كاني بينايي چاوي كه نه وهش له دهست داني بينايي چاوي چه پي لي
 كهوته وه، كاتيكيش نه مندا له ته مهني گه يشته سي سالي چاوه كه ي تريشي
 تووشي هه كردن بوو له نه نجامدا نهو چاوه شي له دهست داو به يه كجاري كوژر بوو،
 بويه له خوي ده پرسی ((بوچی نه کاره ساته م به سه ره هات ؟)) له بهر نه وه
 ههستي به ته نهايي و غه مباري ده كرد. رۆژان تيپه رين و باوكي ناردیه بهر خويندن
 تا فيري ده رس خويندن بيت له سه ر ليداني ناميري پيانۆ نه وه بوو زور حهزي له
 ليداني نهو ناميره ده كردو لهو بواره دا بوويه شاره زايه كي زور باش، كاتيكيك
 ته مهني بوويه ههشت سال ناوبانگيكي زوري پيدا كرد له فه ره نسا، له كاتيكا
 ته مهني گه يشته ده سالي دهستي كرد به خويندن له په يانگاي نه ته وه يي
 نابينا يان له پاریس و يه كيكي بوو له سه ر كه ته وه كان له بواري موسيقاو بيركاري و
 زانست و جوگرافيا، ريگاي خويندنه وه لهو په يانگايه (بلمس) بوو كه نه وهش
 پيتي گه وري دروستكراو بوون له ماده دي كانزايي و دانه دانه ده لكيتنران به
 كاغه زه وه، مندا لاني نابينا ش فير كرابوون له سه ر نه وه ي كه دهست بخشينن به
 پيته كانزاييه كانداو به په نجه شيوازو پي كه اته ي پيته كان فير ده بوون، به بيرو راي
 (لويس) نه م ريگايه ريگايه كي پراكتيكي نه بوو چونكه دريژي پيته كان نزيكه ي

سنى گرى(نينج) دهبوو سهرهپاي نهووش كهزور قورس بوون لهكاتى پال
 پئوهناندا. بويه (لويس) كاتىكى زورى خوى تهرخان كرد بۆ دوزينهوى
 ريگايهكى باشت لهو ريگايهوههولى دا كه پيتهكان دروست بكات له پيىستى
 نهستور، بهلام نهنجامدان و بهرهو پيش بردنى نهم ريگايه زور هيتواش بوو نهوه
 سهرهپاي ههموو نهو هيلاكياهى كه پروبهپرووى دهبوونهوه له نهنجامى ههولدانى
 جيبهجى كردنى نهم كارهيدا.

كه ته مهنى گهيشته بيست سالى وهكو ماموستا دامهزرا له
 پهمانگاكه دا، پوژيكت له پوژان له كاتيكدا دانىشتبوو لهيه كيك له قاوه خانه كاندا
 گوئى لى بوو يه كيك دهىگوت: نهفسهريكت له نهفسهركانى سويى فهره نسي
 ريگايهكى دوزيوه تهوه بۆ پهبوهندى كردنى بى دهنگ بهو سهرىازانهوه كه له ناو
 يه كه (وحده) كهى خويدان، نهو نهفسهره پيىستى بهكار هيتابوو به شيوهو ره مزىكت
 كه خوى ريكهوتبوو له سهرى. نهوه بوو له خو شياندا (لويس
 برايل) ههله به زيهوهو بازى ده داو دهىگوت: ((دوزيمهوه.. دوزيمهوه))، له ماوهى
 ههفتهيه كدا ههلسا به چاوپيكته وتنيكت له گهل نهو نهفسهره فهره نسيه داو
 پرسىارى ليده كرد دهرىارهى نهو ريگايهى بهكارى هيتاوه، نهفسهركهش بوى
 راقه ده كردو دهىگوت ده توانيت نيشانهى ديارىكراو كار پى بكهيت و بهكارى
 بيىت به شيوهى پاله پستو خستنه سهر پارچهيهك كاغەز بوغموونه تهنه يهك
 خال به ماناى (بوپيشهوه) ديت، دوو خال به ماناى (كهپانهوه) ديت و نهو
 دهستوروى نهم نهفسهره بهكارى دههيتاوه پهبهروى ده كرد (2 خال) لى له خو
 دهگرت، نهفسهركه ههلسا به پرسىار كردن له (لويس) و پى ووت ده تهويت لهو

برپايد دا بيت كه بهم ريځاځيه بتوانيت پټه كانى نووسين به ته واوى دروست
 بكهيت ځه وه لاما (لويس) به پوزه تيف وه لامي دا يه وه به يه كه مين كه سى دانا
 كه نهم زور به گهرمى سوياسى كرد. (برايل) دهستى دا يه كاره كدى و سوور بوو
 له سر نه وهى كه بگا ته نامانجى خوى و ههروه ها له و كاته دا كه مترين ژماره
 خاله كانى به كار هينا به جورتيك كه نهمه بيته ناسانترين هو كاري فير كردن. له
 سالى 1829 سهر كه وتنى به دهست هينا له دروست كردنى پټه كانى نووسيندا
 تنها به به كار هينانى شمش خال و دهستى كرد به تاقير كړنه وه به به كار هينانى له
 پهمانگه دا. له سالى 1839 دا دهستى كرد به بلاو كړنه وهى ريځاځه كى بو نه وهى
 هه موو جيهان ناگادارى نهم دوزينه وه يه بن، نه وه بوو پرو به پرووى زور به رهننگارى
 گه وره بوويه وه له هه موو لايه كه وه يه كيك له واندهش هه مان پهمانگه كى خوى
 بوو، يه كه مين كتيبي پي نووسى كه نه وهش په رچفه ي شيعره كانى شاعيرى
 نينگليزي نابينا (جون ميلتون) ي له خو ده گرت، ته نانه ت بو نه وهى بتوانيت
 بنووسيت سوژنيكي گه وره ي به كار ده هينا وه كه نهو سوژنه ي كه له سهره تاوه بوو
 به هوى كويژ بوون و له دهست دانى چاوه كانى، له گهل نهم داهيتانه شدا له
 سهره تاوه دانى پيا نه ده نراو قبول نه ده كرا، به لام نه وه بوو (لويس) خوى نه نه دا
 به دهسته وه هه ميشه هه ولى ده دا به هوى نهو ريځاځيه وه قوتايه كانى فير
 بكات، ههروه ها چهند جاريك هه ولى داوه پرژه كه ي پيش كesh بكات به
 نه كاديمي فهره نسي، به لام هه ميشه پرژه كه ي په تده كرايه وه.

رورتيك له رورژان يه كيك له قوتايه كچه كانى (لويس) هه لسا به ليډانى
 ناميرى پيانو له يه كيك له گه وره ترين شانوكانى پاريس دا، كاتيكي ليډويه وه له

زهډننى ناميرده كه هه موو ناماده بووان به سهر سورمانتيكى زوره وه چه پله يان بو
 لينده داو هه لسانه سهر پى بو دهر برينى ريزو ستايش له بهرام بهر نهو كچه
 قوتاييه دا، بويه كچه قوتاييه كه ش نزيك بوويه وه له جه ماوه رو پى ووتن: ((من
 شا يانى نهو هه موو ريزو ستايشه نيم، به لام نهو كه سهى كه شا يانيه تى و حه قى
 خويه تى ريزى لى بگيريت نهو پياو ديه كه منى فير كرد له رتيگاي دوزينه وه
 كارى گمره كانيه وه و نيستا هه نهو پياو دى له سهر جتيگاي نه خوشى راكشاوه و
 كه ستيكى ته نياو دا براوه له هه مووان))، پاشان روظنامه و گوڤاره كان كه وتنه
 هه لمه تى بانگه شهى به هيز بو پشتگيرى كردنى (لويس برايل) و يارمه تيدانى
 بهر وه پيشبردنى رتيگا كهى، له نه نجامى نه م بانگه شه و ريكلامه چرو پرده دا
 حكومه تى فهره نسى ناچار بوو دان به دوزينه وه كهى (لويس) دا بنيت و بهر سى
 بيناسيت، نه وه بوو هه موو برادرو هاوړتيكاني (لويس) نه م هه واله مرده
 به خشه يان به زوترين كات پى گهياند، (لويس) يش به چاوى پر له فرمي سكه وه
 پى گوتن: ((له ژياندا ته نها سى جار گريام، يه كه ميان نهو كاته بوو كه چاوم
 له دستداو كوتير بووم، دووه ميشيان نهو كاته بوو كه رتيگاي نووسينم به پيته كان
 دوزينه وه، سيهه ميشيان ته مجارديه واله بهر چاوتانداو له خوشياندا ده گريم چونكه
 وادفرانم ژيانم به هه ده ر نه رويشتوه)).

نه وه بوو له سالى 1852 دا (لويس برايل) كوچى دوايى كردو ته مە نيشى
 له 43 چل و سى سال تيپه رى نه ده كرد. وه له سالى 1929 دا يان راست له دواى
 تيپه رينى 100 سه د سال به سهر دوزينه وهى پيته كانى نووسيندا له لايهن (لويس
 برايل) دوهو گه يشتن به قوناغه پيشكه و توده كهى، حكومه تى فهره نسا هه لسا به

سازدانی ئاھەنگیتکی بیرەوهری بۆ ئەو نەمرەو پەیکەرێکی بۆدروست کردبوو لە
 گوندەکەى خۆیدا، کەلە دایک بوو بوو لى و لەو کاتەشدا کە پەردەیان لەسەر
 پەیکەرەکە لادا بە سەدەھا کوێرو نابینا ھەموو دەستیان بەرز کردەوہ بۆ ئەوہى
 بتوانن دەستیان بەردەم و چاوى ئەو پیاوہ نەمرە بکەویت کەوا رێگەى بۆ ئەوان
 پرووناک کردەوہو لە شەوہ زەنگى نەزانین رزگارى کردن. ئەمپرۆش لە جیھاندا
 زیاتر لە بیست ملیۆن نابینا ھەن کە قەرزار بارى ئەو پیاوہنو سوپاس گوزارى
 دەکەن چونکە یارمەتى دەریان بوو بۆ فێر بوونی خۆتندنەوہو نووسین و گەشتن
 بە ئەو پەرى پلەى شارەزایی گونجاو، ھەموو ئەو داھێنان و دۆزینەوانەش تەنھا
 لە پیاویکەوہ دەستى پێکرد کە خۆى تەرخان کرد بۆ یارمەتى دانى خۆى و
 کەسانى تریش، چونکە بەراستى ئەو پیاوہ بە تەواوى لە مانای نارام گرتن و
 پشوو درێژى گەشتبوو.

ئێستا نەم پرسیارەت لى دەکەم.. چەند جار رێکەوتووہ کە خۆت داویت
 بەدەستەوہو پرووخابیت لە ھەر ھەلۆیستیکدا بیت، ئەوہش بەھۆى نەبوونی خۆ
 راگرى تەواوت لەو ھەلۆیستەدا؟.. نایا کەسێک دەناسیت کەمال و داراییەکی
 زۆرى خەرج کرد بیت لەگەڵ کاتێکی زۆردا بۆ بەدیهێنانى خەونەکانى، بەلام
 خۆى داوہ بەدەستەوہو شکستى خواردووہ پاش ئەوہى قۆناغیتکی دوورو
 درێژیشى بریوہ، نەمەش تەنھا بەھۆى کەم نارامگرتنیوہ بووہ؟.. نایا جارو بار
 گویت لى نەبووہ ئەو کەسە یان ھەر کەسێکی تر بلیت: پتویستە خۆ راگریم و
 پشوو درێژیم لە سەر جى بەجى کردنى ئەو خۆراگرى و نارامگرتنە؟

نەبوونی خۆ راگری و نارامگرتن یەکیکە لە ھۆکارەکانی ھەرەس ھێنان و شکست خواردن چونکە پێش ئەوەی بگەیت بە سەرکەوتن زۆر جار وا ڕێدەکویت کە ڕووبەرووی گیرۆگە و لەمپەرو تەحەدا کردنی کاتی بێتەو، نەگەر هات و خۆراگو پشوو دێژ نەبیت ئەوا ناتوانیت زالبیت بەسەر ھەموو ئەو گیرۆگە و ناستەنگیانەدا کە دێنە ڕیت و سەرەنجام ناچار دەبیت واز لە بەدیھینانی نامانجەکانت بێیت. ھەر لەم بارەیدەو (نەندرو کارنگی) دەلیت: ((ئەو مرۆفەمی بتوانیت نارامگرو پشوو درێژ بێت و گوێراپەلی نارامگرتنە کەمی بیت ئەوا دەتوانیت جێ بە جێ کەری ھەر شتێکی تر بێت)).

ھەروەھا (بلانتۆس) دەلیت: ((نارامگرتن باشترین چارەسەرە بۆ ھەر کێشەیک)).

نایا خۆراگو نارامگران لەو زیاتر چیان دەوێت کە خوای گەورە پێیان دەلیت: ((مژدە بدە بە نارامگران)).

دەشی تۆ کە سێکی خوێت گەرم و بە ھەماس بیت و خاوەنی وزەیکە گەورە و زانیاری زۆر بە سوودییت و خەونەکانت بەراستی جێ بە جێ کەیت و مۆلتەزیم بیت بە سەرکەوتنەو، بەلام گەر ھاتو خۆراگو نارامگر نەبیت بە تەواوی نەوانە بوونی ئەو نارامگرتنە دەبێتە ھۆی لە دەست دانی ھەموو ئەو شتانەو دارووخانی خەونەکانت. نارامگرتنیش بەو مانایە نایەت کە نێر ئەبێ بە ھیچ کارێک ھەڵنەسیت و نۆمیدت نەبیت بۆ گەشتن بە چاکترین نەنجام، چونکە بۆ نارامگرتن بنەماو ڕێسای خۆی ھەیە وەک: کاری قورس و تاقەت پڕوکی و نیلتیزامکردن، لێرەدا نارامگرتن تەنها کار بۆ بەرژەوێندی خۆت

دەكات، بۆيەپيويستە ئەوئەندەي لەووزەو تواناتدايە كار بکەيت بۆ بەدیهيتانی
خەونەكانت و لە هەمان کاتيشدا پيويستە پابەند بيت بە نارامگرتن و
خۆراگریەو. لەم بارەيەو (نۆرمان فينسين بیل) لە کتیبەكەيدا بە ناوی (هينزی
بیرکردنەو) (هينزی) دەلييت: ((ناتوميده مەبە چونکە زۆر جار وا پروويداوە کە
دوا هەمين کليل لە ناو کۆمەليک کليلدا بگونجيت بۆ کردنەو) (هينزی) (هينزی)
داخراو)).

هەرۆک چۆن گەرە پياوani سەرکەوتوو ئەو باش دەزانن کە گەرە ترين
داهيتان و دۆزينەو کانيان پاش گەيشتن بەو خالە بەدەست هيتاوە کە دادەنريت
بە خالي شکست و کۆتايي، واتە بە بىروپاي ئەوانەي کە دەورى ئەو
داهيتەرانەيان داوە مەحالە بتوانن ئەو بىرۆکەيە يان ئەو داهيتانە بەيتنەدي، جا
کەواتە تۆش هەر چەندە پابەندو مولزەميت بە خۆتەو بۆ بەدیهيتانی
خەونەكانت ئەو بە هەمان شيوە نەرم و خۆراگریەو ئەو کەسەبە کەبتوانيت لە
هەر کيشە يەك لەو کيشانەي بەرەو پرووت دەبيتەو هەل بقۆزيتەو و خۆتى لى
رەزگار بکەيت، نەك بيتە ئەو کەسەي کە کيشە بۆ خۆت دروست بکەيت لە
کاتیکدا کە هەلت بۆ ریکەوت.

ئىستا دەتوانيت ئەم رينمايانە بەکار بېنيت بۆ گەيشتن بە نارامگري و خۆ
راگري تەواو:-

1- خۆت نامادە کە بۆ پرووبە پرووبوونەو يە کيتک لە بەرەلستىە کانت.

2- پينج رینگا هەلبۆيرە لەو رینگايانەي کە دەتوانيت بە کاريان بېنيت بۆ

سەرکەوتن بەسەر ئەو بەرەلستىەدا.

3- بگه پنی به دوانی نه، که سه دا که ریات لمی ده گریت و متمانهت هدی به
نه بریه کمی و نه بریه دایت که ده توانیت یارمه تیت بدات بو گیشتن به
جریسه کردن و پرو به پرو بو نه، هی نه، به ره هه لستیه.

4- همو برینگه جاره کو عاه دکان بنوخینه، هه لیان سه نگینه.

5- به استموخو نیلتزامت هه بیت له که ل ورده هه ماسینکی به هیزداو نارام و
خیز گریه، و ده نهوهی که ته نه چنه هه نگاویکی که مت مابیت بو سه رکه تن.
همیشه با له یادت بیت:

نهو چرکه ساتهی که تیایدا ده ژیت، و ایزانه دوا چرکه ساتی ژیاخته،

به باو دپروه بژی، به هیواوه بژی،

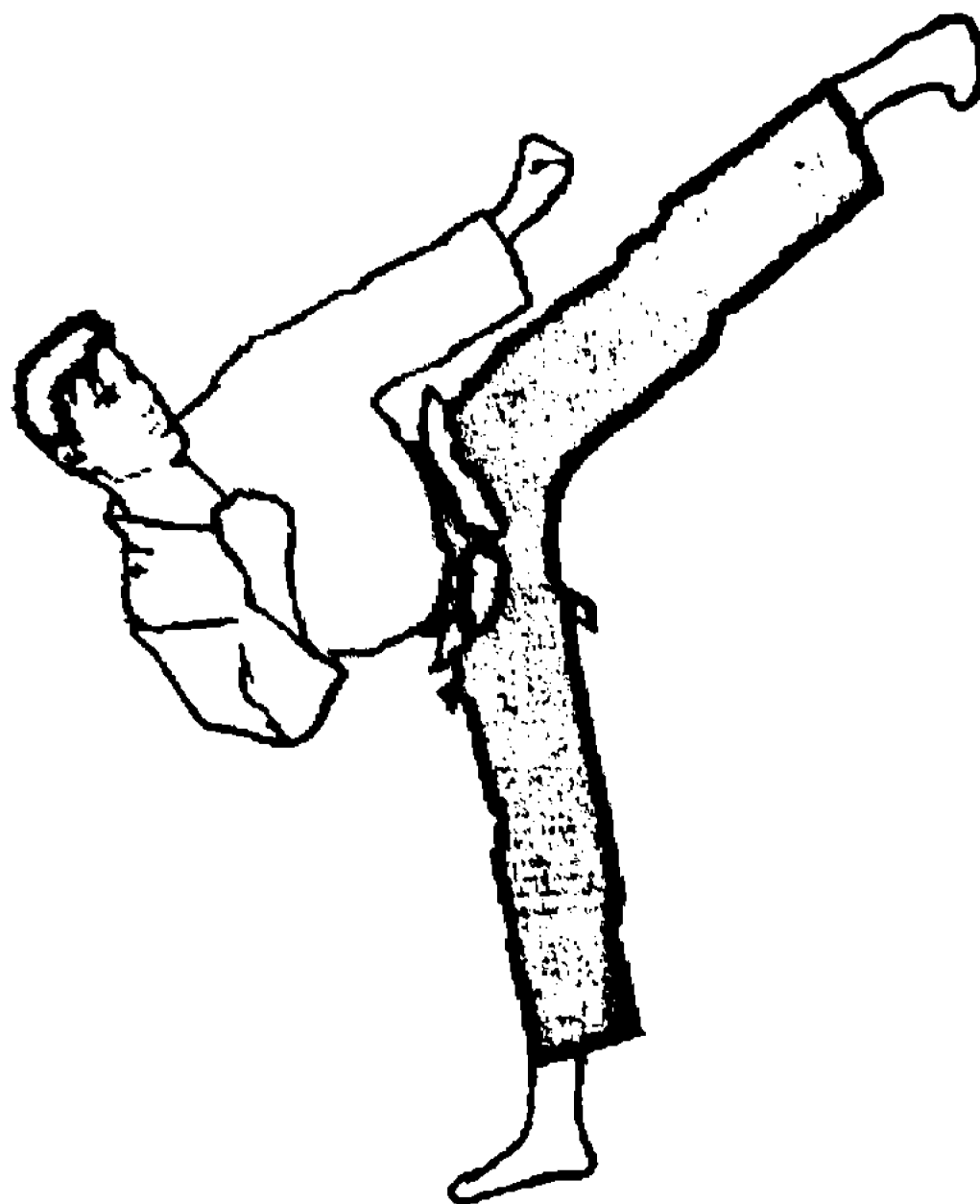
به خوشه ویستیه و ده بژی، به تیکو شانه وه بژی،

نرخه ژیان بزانه.

کلیلی دهبه م :

سه قامگیری

((بنه مای برپار دانه له دهرووندا))



سه قامگیری

((بنه مای بریار دانه له دهرووندا))

((نه کاته ی عهقلی مرؤؤ ده کریتته وهو ناماده ده بیت بز

وهر گرتنسی بیرۆکه به کی نوی، که هه رگیز نه گه ریتته وهو بز

ناسۆگه بنه رته به کی))

__نۆلیفیه ویندیل هۆلسی__

دکتۆر (سیونگ یوانگ بارکر) سه روۆکی نه نجومه نی ئیداره ی کۆمپانیای (کیۆ
نیۆ) و دامه زرینه ری کۆمپانیای فرۆکه وانی (ئه سیانا) داده نریت به یه کیك له که سه
زۆر سه رکه ووتوه کان له (کۆریا)، باوکی ئهم دکتۆره سه ره تا له شوڤیتری
نۆتۆمبیللی کریوه دهستی پی کرد که نۆتۆمبیلله کهش هی خۆی نه بوو، پاشان
بریار ی دا کاره که ی په ره پیدات، نه وه بوو نۆتۆمبیللیکی کپی و کاری له سه ر
ده کردو پاش ماوه یه ک نۆتۆمبیللیکی تریشی کپی. له کاتی کدا دهستی دایه
جیبه جی کردنی خۆزگه و خه ونه کانی و فراوان کردنی کۆمپانیا که ی، نه وه بوو
سامان و داراییه کی زۆری پیکه وه ناو زۆر ده وله مه ند بوو، به لām له شه ری کۆریادا
حکومه ت دهستی گرت به سه ر هه موو مال و مولکی داو زه وتی کرد، پاش
ماوه یه کی که میش له و پرو داوه باوکی دکتۆر (سیونگ) کۆچی دوا یی
کرد. دکتۆر (سیونگ) هه لسا به جی به جی کردنی نیشه که ی باوکی و بریاریدا
نۆتۆمبیللیک بکریت و خۆی وه کو شوڤیتریک کاری له سه ر بکات و پاره پهیدا
کات، پاشان هه لسا به کرینی نۆتۆمبیللیکی ترو ته رخان ی کرد بۆ یه کیك له

ئەندامانى خىزانەى تا كارى لەسەر بىكات، بەم شىۋەىە لەسەر ئەم كارەمايەۋە تا
 بە تەۋاۋى قازانچىكى زۆرى كەردو دەستى دايە بىياتنانى ئىمپراتورىيەتىكى
 ئابورى، پاشان بىيارىدا كە دەست بەداتە موغامەرەىەكى نۆى، ئەۋەش بىرىتى بوو
 لە كرىنى نۆتۆمبىلىتىكى گەۋرەى گۆيزانەۋەى خەلك (نۆتۆبىس) بۆ ئەۋەى بىتوانىت
 بەرپىگايەكى خىرا تر يارمەتى ژمارەىەكى زۆر تر لە خەلك بەدات، پەرەى دا بە
 كارەكەى و پۆژ بەرپۆژ زىاتر قازانچى دەكردو سەرمايەى پىكەۋە دەنا تاۋاى
 لىھات ھەلسا بەدامەزراندنى ئىمپراتورىيەتىكى تر بەھۆى قازانچى ئەو
 كارۋانە (نۆتۆبىس) انەى كە كرىنى و خستنىيە كارەۋە، بەم شىۋەىە پۆژ بەرپۆژ
 زىاتر پەرەى بەكارەكەى دەداو تا دەھات بەرەۋپىش دەچوو لەسەر كەۋتنىكەۋە بۆ
 سەر كەۋتنى گەۋرە ترو بەچەشنىك فراۋان بوو تاۋاى لىھات لە بوارى بالەفرخانەو
 فرۆكەۋانىدا خۆى جىگىر كەردو كۆمپانىيى (نەسيانا نىرلىننىز) دى دامەزراند، بەلام
 لەسەرەتادا زەرەرو زىانىتىكى زۆرى لى كەۋت و تەنانەت خەلكى پى يان دەگوت
 كەۋاز لەو ئىشە بىنىت چۈنكە دەبىتە ھۆى لەدەست دانى ھەموو مالو سامانى
 و چىۋى سۋالى دەدرىت بەدەستىەۋە، بەلام ئەو ھەموو ئەو نامۆژگارىانەى پشت
 گۆى خست و بەردەۋام بوو لەسەر پۆژەكەى خۆى وپاش ئەو ھەموو پىگىرى و
 شكستە زۆرو زىان لىكەۋتنە گەۋرانە، سەرەنجام بارو دۆخەكە ۋەرگەرا بە لای
 چاكەداو بوو بەھۆى دروست بوونى ئەو كۆمپانىيا گەۋرەىە واتە كۆمپانىيى
 (نەسيانا) كە دادەنرىت بە گەۋرەترىن كۆمپانىياۋ قازانچى سالانەى مەزەندە
 دەكرىت بە زىاتر لە 20 مىليۇن دۆلار.

لە چاۋ پىكەۋتنىكىدا لەگەل كەنال تەلەفزیۋنى بەناۋبانگ ((C.N.N)) دا
 پىسارىيان لە (باركر) كەرد دەربارەى نەينى ئەو سەر كەۋتنەى كە چۆن بەدەستى

هیناوه، نهویش له وهلامدا ووتی: ((دلتیایی و سهقامگیری خۆم له سهر خۆراگریم وای لیکردم که نهوهی بهویتی بیهینمه دی، دیسان له گهل نهوهدا کاتیکم تهرخان کردووه بۆ نیش و کارو کاتیکیشم داناوه بۆ خیزان و مال و مندالم و کاتیکیشم تهرخان کردووه بۆ تندرستی و هدوانهوهی خۆم، نیستا من زۆر رازیم له نیش و کاره کانم و به خته وهرم به ناسوودهیم، نهو شتهشی که ناوات و نامانجه نهوا کاری بۆ ده کهم و به سهرکه وتوویی باشتین پلهی به دست هینان مسۆگهر ده کهم)).

نهمه نمونهی نهو پیاوه بوو که له هیچه وه دهستی پیکردو سهره نجام بوو به گه وره ترین سهرمایه دار به هوئی تهرخان کردنی ژیا نی خۆی بۆ گه یشتن به نامانجه کانی و ههروه ها خۆراگری و دلتیایی و سهقامگیری دوو باره یارمه تی ده ری بوون لهو سهرکه وتنه دا.

جاریکیان وا پرویدا که سیک داوای لیکردم یارمه تی بدهم بۆ که مکردنه وهی کیشی جهسته یی چونکه وهک خۆی ده یگوت ژیا نی لی تال بووه پاش نه وهی که کیشی بهو شیوهیه زیادی کردوه، ههروه ها ده یگوت ریگه نه ماوه به کارم نه هینا بیته بۆ که مکردنه وهی کیشم، به لام سهره نجام بی سوود بووهو هیچم به هیچ نه کردووه، له کاتی کهدا که من لیم پرسى باشه نهی نه بی چی بکهیت بۆ نه وهی رزگارت بیته لهم په ریشانیه و کیشته بکهیته کیشیکی نمونه یی و گونجاو، له وهلامدا ووتی: ((من نازانم چی بکهم، نه وهیه هۆ کاری نه وهش که منی گه یاندۆته نهم حاله ته)). لیم پرسى: ((ته گهر هات و لهش و لارت زۆر جوان و ریک و پیک بیته و کیشیکی ناسایت هه بیته، نهی نه بی چی بکهیت بۆ نه وهی پاریزگاری لهو ریکوپیکى و جوانیهی جهسته ت بکهیت تا بینیته وه

له سەر نهو شتوازه؟). له وهلامدا ووتی: ((لهو حالتهدا پتویسته مدشقی
 وهرزشی نه نجام بدهم سئ جار له ههفتهیه کدا بهلانی کهمهوه، نه مه سهره پای
 نهوهی که دهبن خواردنی پاک و خاوین بخۆم و هاوپییهتی کهسانی چاک بکهه
 چونکه لهوانهیه که له گهل کهسانی باشد لهوانهی وا ریکوپیتکی جهسته بیان
 تهواوه ههلس و کهوت بکهه نهوا منیش بهو کاره ههلسم که نهوان نه نجامی
 نه دهه). نهو پرسیاره سروشتیهی منیش که لیم کرد نه مه بوو: ((نهی بۆ چی
 بهو کاره ههلسایت؟)، بهلام نهو وهلامی نه دامهوه. نهه پیاوه پلانیکی
 ستراتیژی زۆر چاکی ههیه بۆ که مکردنهوهو دابه زاندنی کیشی خۆی و ههروهها
 دهشتوانیت که سیتکی لهش جوان و ریکو پیک بیت و له دوواییشدا ههست به
 نارامی و ژیانیتکی ناسودهیی بکات، بهلام نهو نهیتوانیوه نهو پلانی خۆی
 جیه جی بکات و پراکتیزهی بکات به کردهیی، له بهر نهوه نیستا هاتوو بۆلای
 من و خۆی ناماده کردوو تا کو من به پلانیکی سیحری چاره سهری بکهه!!
 نه کهر هاتوو ههلسین به شیکردنهوهی ههلویتستی نهه که سه نهوا بۆمان
 دهرده که ویت که نهو که سه له هیچ تواناو بواریکدا کهه و کوری نهه. ههروهها
 مال و داراییش نه بوونه ته کۆسپ له ریکهی به دیهینانی خهونه کهیدا به بهلگی
 نهوهی که پارهو پولیتکی زۆری سهرف کردوو له پیناوی دۆزینهوهی ریکه چارهو
 کپینی داو دهرمان و نهو رینمایانهی که بۆیان داناوهو سهره نجام هیچیشیان
 سوودیان پی نه گه یاندوو، که چی لهو حالتهدا وهختی زیاتری به دهستهوه بووه بۆ
 جیه جی کردنی پلانی کهی خۆی بهلام نهیکردوو، که واته نیستا به شتویه کی
 کۆتایی و بۆ دوا جار کهه و کوریه کهی چیه؟. وهلامم نهوهیه بۆ نهو که سهو پیتی
 ده لیم که نهو نهیتوانیوه خۆپاگری و سه قامگیری خۆی به چاکی جی به جی کات

و ههئس و كهوتى پى بكات بۆ به ديهيئنانى ئامانجه كەى. له بهر نهوه من جهخت ده كه مهوه له سەر ههنگاهه كانى چاره سەر كردن بۆى نهویش سهقامگيره و يارمهتى ده دات له سەر چه سپاندنى پلانه ستراتيژيه كەى و به ديهيئنانى له چەند ههنگاوىكى بچوكدا كه له بنه مادا پشت ده به ستيت به بهرده وامبوون له سەر جى به جى كردن و خوڤاگرى تهواو، نهوهش ده بيتته هوڤاگرى يارمهتى دانى له سەر بهر پهيدانى شيوهى راسته قينهى خوڤى به ئاراستهى نهرينى و نهوجا له كوئايدا نه يگه يه نيته دواپلهى به ديهيئنانى ئامانجه كەى. نهوه بوو سەر كهوتنى به دهست هينا له كه مكردهوى كيشيدا و زياتر له (80 پهتل) ى كه مكردهوه له كيشى خوڤى، له هه مان كاتيشدا دهستى دايه مه شقه وه رزشيه كان و به لانى كه مهوه له ههفته يه كدا بهر يكوپيئكى مه شقه كانى ده كردو ژيانى زياتر به ره و ناسوده يى ده رويشت وهك له وژيانه ي كه پيشتر تيدا بوو.

له يه كيئك له مو حازه ره كاندا ده رباره ي (به رپوه بردنى خود) به ئاماده بووانم ووت ئيه وه هه مووتان سه قامگير و رپكوپيئكن به دريژايى ژيانتان.. هه نديكيان به سهر سورمانه وه پييان و وتم: ((پيمان نالى ى توچون نهوت زانى ؟))
 .. له يه كيئكيانم پرسى : ((نايا تو جگه ره كيشيت ؟)).. ووتى ((به ئلى)).. ليم پرسيه وه: ((له كه يه وه جگه ره ده كيشيت و رپوژى په ند جگه ره ده كيشيت ؟)).. له وه لامدا ووتى : ((ده سالى ره به قه جگه ره ده كيشم و له رپوژيكا پاكه تيئك تهواو ده كه م)).. پيم ووت : ((نهى پيم نه ووتى كه تو سه قامگيرو دامه زراويت.. تو يهك رپوژانه بتوانى پاكه تيئك جگه ره بكيشيت بهر يكوپيئكى و بى سهر يپچى كردن بۆ ماوه ي ده سال، كه واته دامه زراويت !!)).. پاشان له يه كيئكى تريانم پرسى : نايا تو به بهرده وامى و بى دابره ان سه يرى

تەنە فزیۆن دەکەیت ؟)).. ووتى : ((بەلى . . ھەموو پۆژىك سەيرى دەكەم)).. لىم
 پىرى : ((ئەكەيەو بەردەوامىت لەسەر ئەو کارەت ؟)).. ووتى : ((نزیكەى
 دووانزە سائە بەردەوام سەيرى تەلە فزیۆن دەكەم)).. بە کورتى و بە پوختى پىم
 ووت : ((کواتە تۆ کەسیكى سەقامگىرودامە زراویت لەسەیر کردنى
 تەنە فزیۆندا .

نەم دوو نمونەى باسماں کردناستى ئىلتىزام کردغان بۆ دەردەخات ..
 یەكەمیان مۆلتەزىم بوو بەلەناو بردنى خۆى بە ھۆى زۆر خواردنى
 جگەرەكىشانىمەو ، دوو مەیشیان مۆلتەزىم بوو لەسەر كات بەفپۆدانى خۆى
 بە ھۆى سەیرکردنى تەلە فزیۆنەو ! ئىتە ھەمیشە سەقامگىر و پىرەو كەرى
 پىكۆپىكىن ، بەلام زۆر بەمان ئەو سەقامگىرى و پىرەو كارى یە بە كاردىن
 نەخزمەتى پىكەيتنانى خووخدە نابەجى و خراپەكاندا وەك : جگەرەكىشان ، زۆر
 خۆرى و چلىسى ، پراھاتن لەسەر خواردنەو كەولىەكان و جۆرەكانى مەى
 سەیرکردنى تەنە فزیۆن زیاد لە پىویست ، پشت گۆى خستنى لایەنى وەرزشى
 و گۆى پى نەدانى بەیەكجارى ... بەلام لەھەمان كاتدا دەبینن ئەو كەسانەى كە
 سەركەوتىيان بە دەست ھىناو ھەلسااون بە بەكارھىنانى ھىزى سەقامگىرى
 كەمىتى خۆيان بۆچاكتەركردنى ئاستى ژيانى خۆيان بۆ ئەو ھى ژيانىكى ئاسوودە
 و بەختموور بژىن و داھاتىيان زیاتر بکەن و ئاستى تەندروستىيان بەرزتر بکەنەو
 و ژيانىكى تىرو تەسەل بژىن لەسەر باشتىن پىگای نەرىنى ، بەبى بوونى
 خۆپاگرى و سەقامگىرى تەواو ناتوانىن ھىچ ھىزى تەوانايدەك دەستەبەربکەين بۆ
 بەدبىنەنى ھىچ نامانجىك . . بەسەقامگىرى خۆت دەتوانىت بەردەوام بىت لەسەر
 مەشقە وەرزشیەكان و لەدوايشدا پارىزگارى لەش جوانى خۆت بکەیت و زالا

لەو ئەمدا ووتی: ((بۆ ئەوەی لە سەرئاستییکی لەش جوانی و لیاقەتی تەواو بیت وەك من، بۆ ئەوەی بتوانیت پارێزگاری ئەو لەش جوانی و لیاقەتەت بکەیت بەهەمیشەیی ئەوا هەموو تەمەنت تەرخانکە بۆ نیلتزام کردن و پابەندبوون)). پاشان زیاتر لەسەری پۆشیشت و گووتی: کاتیك تەمەنم شەش سالان بوو لە قوتابخانە بووم لە گەڵ ھاوڕێکاندا هەستم دەکرد زۆر قەلەو دەم و کیشم زیاد دەکات بۆیە هەر لەو کاتەو بریارم دا سنووریک بۆ نەهێشتنی ئەو نازارە دا بینم کە هەستم پێ دەکرد... نیتەر هەر لەو کاتەو بەردەوام بووم لەسەر جێ بە جێ کردنێ مەشقە وەرزشیەکان پۆژانەو بەلانی کەمەو بۆ ماوەی سەعاتیک، لە کۆتایی قسەکانیدا ووتی: ((من تەنها یەک جەستەو یەک ژیانم هەیە کە تییدا بژیم ئەگەر خۆم گرنگی نەدەم بە خۆم ئەو کێ گرنگیم پێ دەدات)).

ئەم ئافەرەتە گەنجە نەهێنیەکانی سەرکەوتنی دۆزیوەتەو بەهۆی تیکۆشان و داوین کردنێ کاتی تایبەت بۆ مەشقە وەرزشیەکان، هەروەها بەهۆی سەقامگیری و خۆپارێزی خۆیەو زۆر سوودمەند بوو بەو لەش ولارە جوان و پێکۆپیتکەو جەستەییەکی تەندروست و ساغ و سەلامەتی بۆ خۆی مسۆگەر کردووە، دیسان هەولێ داوێ خووە باشەکان بکاتە بەشیك لە ژيانێ خۆی لە جیاتێ ئەوەی خەریک بیت بە خووە خراپ و نێگەتیفەکانەو.

ئایا دەزانیت کەسێک بریارێ دا کە سەرقالی مەشقە وەرزشیەکان بیت و بەکردهیی ھاوبەشی کرد لەیەکیك لەیانە وەرزشیەکاندا بۆ ئەو مەبەستە، پاشان تەنها جارێک یان دوو جار بوو پۆشیشت بۆ مەشقە وەرزشیەکان و پاشان وازی لێهێناو نەپۆشیشت بۆ یانە وەرزشیەکەو نەیتوانی بەردەوام بیت لەسەری؟

نایا ده زانیت هه ندیک کەس هەن ئارەزوویان لە فێربوونی یەکیەک لە زمانە
 زیندوووەکانی جیهانەو بۆ ئەو مەبەستە خۆیان ناو نووس دەکەن و پارەو
 خەرجیەکی زۆرۆ ڕی و ڕەسمی داواکراو جێ بە جێ دەکەن بۆ خولێکی دیراسی و
 هەر بۆ ئەو مەبەستە هەڵدەستن بە کرینی کتێب و پێداویستییەکانی تری خویندن
 و خۆیان بۆ نامادە دەکەن و بەرێکۆپیکی و بێ دواکەوتن لە هەفتەی یەکمەدا
 دەڕۆن بۆ خویندە کەیان و کارە کەیان جێ بە جێ دەکەن، پاشان دواى هەفتەی
 یەکم دەست دەکەن بە دواکەوتن و نەرۆشتن و ئیلتیزام نەکردن بە کارە کەیانەو
 تەمەلی دەکەن لە نامادە بوونیان بەرێکۆپیکی، تا سەرەنجام بە تەواوی واز لە
 خویندە کە دێنن و هەر بە یە کجاری ئاش بەتالی لی دەکەن؟.. چەند کەس لە
 نێمە هەلساوە بە کرینی چەند کتێبیەک و کەچی بۆ تەنھا جاریکیش
 نەبخویندۆتەو؟.. چەند کەس لە نێمە هەلساوە بە کرینی چەند کاسیتیەک و
 کەچی بۆ تەنھا جاریکیش هەر گیزاو هەرگیز گوتمان لی نەگرتووە؟

ئەو شتیکی زۆر جوانە کە هەر کەسیک ئارەزووی سەرکەوتنی تێدا بێت و
 هەولێ باشتر کردنی ژيانى خۆی بدات، هەروەها لە گەڵ ئەو شدا پێویستە
 لەسەری کە هەلس و کەوتی نەرم و نیا بێت و مۆلتەزیم بێت بە نیش و
 کارە کە یەو، بەلام لە گەڵ هەموو ئەمانەشدا نەگەر نەتوانیت خۆراگر و
 سەقامگیر بیت لەسەر ئەو شتانەو پۆژانە پەرۆشی کارە کە نەبیت یان ئەو
 شتەى دەتەوێت بێگەیه نیتە نەنجام بە حەماسەو هەولێ بۆ نە دەیت ئەوا دلتیابە
 شکست دەهینیت و کارە کەت بە نەنجام ناگەیه نیت. بۆئەو نە چاوپێکەوتنی زۆرم
 لە گەڵ ئەوانەدا نەنجام داوێ کە خەریکی یاری (وەرزشی کاراتین) و هەلساوون
 بە ناو نووس کردنی خۆیان بە نامانجی ئەوێ بەرێکۆپیکی مەشقەکان نەنجام

بدەن و بگەنە پلەپلەکی بەرزى تەندروستی و هیزو توانای تەواویان هەبێت نە بەرگریکردن لە خۆیان لە کاتی هێرشى بەرامبەردا، دەستیان کردوو بە مەشقکردن و ڕاهێنان و فیزی هەنگاوە سەرەتایی و جۆلە سادە بەرایبەکان بوون. پاشای هەموو خولی مەشق و فیزیبوونە گشتیەکانیان وازلێهێناوە و تەنها ئەو تەراپەکیان توانیویانە خۆلە کە بە تەواوی بپرن و بگەنە بە دەست هێنانی (پشتینی ڕەش) هۆکاری نەمەش بریتییە لە هەبوونی سەقامگیری و خۆپاڤەگیری خۆی (زاتی)، بەلام زۆر بەیان ئەو خۆپاڤەگرییەیان لەباربردوووە و نەیان توانیوە تەنها هەنگاو بەردەوام بن لەسەری.

جۆرج بەرنارد شو دەلێت: ((گەرنگی بدە بەو شتەى کە خۆشت دەوێت و هەوڵی بۆ دەدەیت، چونکە ئەو شتەى دەبێتە ئامانج پێویستە خۆتى بۆ تەرخان بکەیت و هەریەکى بگەیت)).

نەگەر هاتوو لە فەرھەنگدا بگەرێت بەدواى مانای ووشەى خۆپاڤەگری خودیتیدا ئەوا دەگەیتە ئەو پڕوایەى کە مانای (زال بوون بەسەر خود) دادەگەیەنێت. .. کەواتە خۆپاڤەگری یان سەقامگیری خودیتی تاکە سیفەتێکە لە مەرووفی ناسایی دەکات هەلسی بە نەنجامدانی شتە لە ڕادەبەدەرەکان یان شتە ناناساییەکان، چونکە بریتییە لە بەردەوامبوون لە هەلس و کەوت و کرد و کردوو، هەر وەها ئەو هیزەییە کە دەتگەیەنێتە ژيانیکى باشتر و ناسوودە تر. بۆیە دکتۆر پۆبەرت شولەر لەو بارەییە دەلێت: ((هەرگیز مەهێلە هیچ کێشەر گەرفتیکی پاساوى بۆ بەیختن و زالی بێت بە سەرتا، بەلکە خۆپاڤەگری سەقامگیر بە لەسەر نەهێشتنی یان خەلکردنی ئەو کێشە و گەرفتە)).

جاریکیان خەریکی وانه ووتنەووە بووم لە یەکنی لە موخازەرەکاندا دەربارەی (پروگرامی زمانەوانی دەمارگیری) لە "هاوای"، لەو کاتەدا لەوێ بووم هەڵدەسام بەوەرزشی بەیانیان کە ڕاکردن بوو یان ڕۆیشتن بۆ ماوەیەکی دیاریکراو، ئەوەبوو لەوکاتەدا لە پڕ چاوم کەوت بە ئافرەتێک ئەویش هەڵدەسا بەجێبەجێ کردنی مەشق لەسەر ڕۆیشتن، بەلام لە هەمان کاتدا عەربانەییەکی مندالانەیی دابووێ پێش خۆی و مندالەکی تێدابوو ئەویش پالتی پێوێ دەنا، لێرەدا بۆم دەرکەوت ئەم دایکە چاودێری کردنی مندالە بچووکەکی نەبۆتە ڕیگرە بەردەم ئەنجامدانی وەرزشی بەیانیان خۆی، بۆیە بەو حالەشەووە هەلساوە بەنەنجامدانی وەرزشەکە.

یان لەکاتیئێکدا دەبینین منالێکی ئەمریکی بەناوی (ڕۆن سکاللان) زۆر حەزی لە وەرزشە، لەسالی 1956 دا بەهۆی ڕووداوی ئۆتۆمبیلەووە بەهەزار فەلاکت پزیشکەکان لەمەردن ڕزگاریان کرد بەلام هەر تووشی ئیفلیج بوونی ئەواوەتی (شەلەل) بوو هەر لە پشیتنەیی بەرەو خوار تا هەر دوو قاچەکانی لە کار کەوت و ئیفلیج بوو، لەسەرەتادا ئەم مندالە زۆر ڕقی دەبوویەووە لە کورسی کەمئەندامان ئەوێ کە لە سەری دادەنیشیت، بۆیە گەیشتە حالەتی بیتزاری و گلهیی لە بەخت ڕەشی خۆی دەکردو بەردی بە با دەکرد، لەسەر ئەم بیتزاری بەردەوام بوو تا ماوەیەکی و پاشان وازی لەو بیرو بۆچوونە هێناو لە ناپەرەزایی دەربڕین بوویەووە لە دلتی خۆیدا ووتی: ((ئەگەر ئەمە حالی من بێ و بە درێژایی ژیاڤم لە سەر ئەم کورسیە بێنمەووە ئەوا بێ بەش دەبم لە کەمترین پلەیی چیتژی ژیاڤم و مەردنم باشترە لەم حالەتە چونکە ژیاڤم بێ هۆدە بەسەر دەچیت)). پاشان هەولێ زۆریدا کە بەشداری بکات لە یەکیێک لە یانەکاندا بۆ

فیربوونی یاری کاراتی به لām قبولیان نه ده کرد به خوی ناتمه واوی جهسته ییمو. نه وه بوو له دوا جار دا (بیل لیسلی) پراهنه ری ((کۆنگ فو)) په زامه ندی خوی بز دهربری که هه لسی به مه شق پینکردنی، (پۆن) هه میسه یه کینک بوو له وانه ی که بهر له هه موو کهس ناماده ی ناو هۆلی مه شق کردن ده بوو له کوتاییدا هه میسه دوا کهس ده بوو که هۆلی یاریه که ی به جی ده هیشت و بهر ده وام ده بوو بی دایران له سهر مه شقه کان، تاوای لینهات له یاریه دا له یاریه دا زور پیشکه وت و سهره نجام (پشتینی رهش) ی به ده دست هیناو زور به هیز بوو، چونکه ههردوو دهسته کانی و کورسی تایبه تی بو نه وه مه بهسته به کار ده هیناو پرکابه ری بهرام به ره که ی هه میسه دهید پړاندو نه م یاریه که ی به سهر که وتووی ده برده وه. له کاتیکدا نه م یاریچه ته مه نی گه یشته 37 سال به ته واوی گه یشته بهر زترین پله ی ناسته کان و خوی بوو به مامۆستای پراهنه ره له و بهار ده داو قوتا بخانه ی تایبه تی بو فیر کردنی یاری (کۆنگ فو) کرده و نزیکه ی 200 کهس له بهر ده ستیدا بوون مه شقی پیده کردن، له چاوپینکه وتنیکی ته له فزیوئیدا پرسیاریان له (پۆن) کرد دهر باره ی نه و پرتگایه ی که به کاری هیناوه بو ژال بوون به سهر (خاللی لاوازی) خویدا. له وه لāmدا ووتی: ((له کاتیکدا نه گهر هاتوو نامانجیکه دیاریکراوت هه بیته و هه موو هیزو تواناو په رووشی خۆت بجه یته کار له پیناوی گه یشتن به و نامانجه و له هه مان کاتیدا هه موو توانا کانت بجه یته شوینی جی به جی کردن و پراکتیزه ی بکهیت و خۆپاگرو سه قامگیریت له سهر کاره کهت نه و مه حاله شکست بجه یته، به لکو ههر سهر ده که ویت و ده گه یته به ده دست هینانی نامانجه که ی خۆت)).

نوسه‌ری نه‌میریکی (جیه بۆن) ده‌ئیت: ((ه‌گه‌ر ه‌ن‌و‌ک‌ا‌ر‌ن‌ی‌ک‌ی پ‌ت‌ی‌و‌ی‌س‌ت و
 بنه‌ره‌تی هه‌ب‌یت ب‌و ک‌و‌ش‌ش‌ی به‌رده‌وام و سه‌که‌م‌وت‌و له‌پ‌ت‌نا‌وی به‌خ‌ت‌ه‌وه‌ری و
 ناس‌و‌ده‌ی‌دا نه‌وا ب‌ی‌ن‌گ‌و‌م‌ان نه‌و ه‌ن‌و‌ک‌ا‌ر ده‌بر‌یت‌یه له سه‌قام‌گ‌یر‌ی خ‌و‌د‌یت‌ی، چ‌و‌ن‌که
 نه‌و نا‌وه‌ر‌و‌ک‌ی کل‌یل‌ی خه‌م‌نه‌ک‌ان‌ته‌و پ‌ر‌دی په‌ی‌وه‌ند‌ی به له ن‌ی‌وان ب‌ی‌رو ب‌و‌چ‌و‌ون و
 دا‌ه‌ی‌نا‌نه‌ک‌ان‌ت‌دا و هه‌ر نه‌و‌یش به‌م‌ای هه‌م‌و سه‌که‌م‌وت‌نه‌ک‌انه.. نه‌ب‌و‌ونی نه‌و‌یش
 له ده‌ست دا‌نی ج‌له‌م‌وی سه‌که‌م‌وت‌نه‌و ش‌ک‌س‌ت ه‌ی‌نا‌ن))

"ه‌انی‌پ‌ال" ده‌ئیت: ((ه‌گه‌ر ر‌ن‌گ‌ای سه‌که‌م‌وت‌ن به‌دی نه‌که‌مین نه‌وا پ‌ت‌ی‌و‌ی‌س‌ته
 ب‌ی‌ل‌و‌ز‌ی‌نه‌وه‌و به‌ دا‌ی‌دا ب‌گه‌ر‌ن‌ی‌ن)).

سه‌قام‌گ‌یر‌ی خ‌و‌د‌یت‌ی نه‌و کل‌یل‌به‌ که سه‌ه‌و‌ی‌مه ده‌گه‌ینه ر‌ن‌گ‌ای
 سه‌که‌م‌وت‌ن.. هه‌ر نه‌و‌یشه ده‌ب‌یت‌ه به‌مه‌تی ده‌رت و ک‌و‌ر‌ی‌نی خ‌و‌وه خ‌را‌به‌کان و
 ب‌ی‌رو ب‌و‌چ‌و‌ونه چ‌ه‌وته‌کان و له ج‌یا‌تی نه‌وش به‌ر‌پ‌ه‌ن‌ای ک‌رو ک‌رده‌وه‌و ب‌ی‌رو‌که
 نه‌ر‌ن‌یه‌کان ده‌خ‌اته ج‌ی‌ن‌گ‌ای‌ان و ئ‌ی‌یان سو‌ده‌مه‌مه ده‌ب‌یت.. سه‌قام‌گ‌یر‌ی خ‌و‌د‌یت‌ی
 هه‌م‌یشه وا‌ت ل‌ی‌ده‌ک‌ات به‌پ‌ه‌ر‌وش و ر‌ا‌چه‌ی‌و ب‌ی‌ن هه‌ر له سه‌مه‌ت‌ای ر‌ن‌گ‌اره تا
 ک‌و‌ت‌ای‌ی. له نه‌مه‌ر‌وه ده‌ست پ‌ن ب‌که به‌ دا‌سانی به‌ر‌دی بنا‌غه‌ی سه‌قام‌گ‌یر‌ی
 خ‌و‌د‌یت‌ی خ‌ۆت چ‌و‌ن‌که نه‌وه تا‌که یار‌مه‌تی ده‌رت‌ه که یار‌مه‌ت‌یت به‌د‌ات تا به
 ش‌ی‌وه‌یه‌کی به‌رده‌وام و ب‌ن‌ پ‌سان‌مه له هه‌لس و که‌وت‌دا ب‌یت و به‌ر‌ز‌تر‌ین ن‌اس‌تی
 سه‌که‌م‌وت‌نت ب‌و ده‌سته به‌ر ده‌ک‌ات.. له نه‌مه‌ر‌وه ده‌ست پ‌ن ب‌که سه‌قام‌گ‌یر‌ی
 خ‌و‌د‌یت‌ی خ‌ۆت وا‌ل‌ی‌ب‌که تا ب‌یت‌ه په‌ک‌یت‌ک له خ‌و‌وه ک‌ان‌ت و خ‌ۆت و ده‌رو‌ونت به‌ه‌ی‌ز
 ب‌که‌و خ‌ۆت ر‌ز‌گ‌ار‌که له هه‌ر‌خ‌و‌یه‌کی خ‌را‌پ و نا‌ه‌بار‌و به‌رده‌وام به‌ له‌سه‌ر هه‌ول
 و ک‌و‌ش‌ش‌ت له خ‌ۆ‌را‌گ‌ری و سه‌قام‌گ‌یر‌ی خ‌و‌د‌یت‌ی نه‌ر‌ت‌ن‌ی‌دا.

میلیونیر (تشارلز جیچینس) دهلیت: ((خوږاگری و سه قامگیری زال ده بیت
به سر به رگری کردند))

نیستا نهم رینمایانده ده خهینه به رده ست بو گیشتن به سه قامگیری:

1- ده شت لهو شتانه هه لبریره که ده تهویت نه نجامیان به دیت.

2- به پی پی پیشینه یی هر یه که لهو شتانه ریزه ندیان بو بکهو ریکیانغه.

3- هه لسه به خویندنه وهی نهو شتانه به ده نگیکی به رزو نهم بر گیهشی بو

زیاد که و بلی: ((من ده توانم)) بو نمونه نه گهر یه که مین شت هه لبرارد بریتی بوو

له ((پوژانه نووسینگه کهم ریک ده خه)) بیخویندنه وه له سر نهم شیوازه ((من

ده توانم پوژانه نووسینگه کهم ریک خه)).. یان نه گهر یه که مین شت که

هه لبرارد وه بریتی بیت له ((پوژانه هه لده سم به جی به جی کردنی مه شقه

وه رزشیه کان)) بخویندنه وه له سر نهم شیوازه ((من ده توانم پوژانه مه شقه

وه رزشیه کانم نه نجام به ده)).

4- نیستا هه ر دوو چاوت بنوقینه و خوت بخه ره نه ندیشه و خه یال و

نامانجه که ت بهینه ره دی، پاشان چاوت بکه ره وه.

5- هه لسه به نه نجامدانی نهو نه رکانه ی نیستا له سهرت پیویست کراوه و

هیچ کاریکی تر نه نجام مه ده جگه له وانه تا نهو کاته ی نهو نه رکانه جی به جی

ده کهیت، نیستا به پراکتیک (کرده یی) نهو کاره نه نجام به ده.

6- هر په یان و به لنینیکت دیاری کرد نهو پیویسته نیلتزام بکهیت به و

کاته وه که جیبه جی ده کهیت و ته نانه ت نابیت بو خوله کیکیش دوا ی بخهیت.

به ره به ره ده ست بکه به بنیاتنانی بنه مای سه قامگیری خودیتی، نهو سا

خوت ده بینیته وه چون پروت کردو ته ژیانیکی پر له ناسوده یی و ته ندروست و

سەرکەوتوو... یەکتە لە مامۆستاکان دەتێت: ((نەگەر دەتەوێت بێتە پزیشن
نەوا لە پرستەوی پزیشکیی بخوێنە، وە نەگەر دەتەوێت بێتە ئەندازیار نەوا
پرستەوی ئەندازیاری بخوێنە، وە نەگەر دەتەوێت کەسێکی سەرکەوتوو بیت نەوا
هەلسە بە خوێندنی پرستەوی سەرکەوتن)).

سەرکەتن بە دەست خۆتە... چونکە تۆ خاوەن ھێزو توانایت بۆ ئەوێ شتەکان
جێبەجێ کەیت یان کار بکەیت یان ھەموو ئەو شتانە بە دەست بھێنیت کە
ئاواتیان بۆ دەخوازیت ھەمیشە وا سەیری رابردوو بکە وەک ئەوێ گەنجینەم
بێت لە شارەزایی، بە ژیری و دانایی ئەو شارەزاییانە بە کرێنە، بە شیعەم بۆ
ناییندە پروانە کە ھەمیشە ھیوای بەختەوێری تیا بەدی کەیت چونکە ((دوینی
چی بوو ئەگەر تەنھا خەونێک نەبێت، ئەو سبەینێ چێ نەگەر پراغی خەونەکان
نەبێت، بەلام ئەمڕۆ کە خۆتی تێدا دەژیت وەک پتووستە وانە دوینی بکە
خەونێک بێت لە بەختەوێری و سبەینیش پروانینێک بێت ئە ھیوا)).

ھەمیشە با لە یادت بێت:

ئەو چرکە ساتە کە تیایدا دەژیت، وایزانە دوا چرکەساتی ژیاڵتە،

بە باوەڕود بژی، بە ھیواوە بژی،

بە خۆشەویستیەو دەبژی، بە تێکۆشانەو دەبژی،

نرخێ ژیاڵ بزانی.

"کۆتایی"

ئىستا خوينەرى بەرپز پاش ئەوێ هەر دەکلیله کەى سەرکەوتنت ناسى و
 ئاشنايان بوويت، هەروەها هەستت بە کاریگەرى ژيانى کەسە سەرکەوتوکان کرد
 کە بەهۆى ئەو رێنمايانەو رێپەوى ژيانيان گۆراوە بەرەو سەرکەوتن، هەروەها
 هەموو ئەو رێنمايانەت خراپە بەردەست بۆ ئەوێ بتوانیت ئەو کلیلانە
 بەراستى پێگا بە کار بێنیت و لەژيانى رۆژانەتدا بەرجەستەى بکەیت بە کردەى
 بۆ گەشتن بە ئامانجەکانت ... ئىستا پێويستە خۆت بریار بەدەیت ... پێويستە
 بریارى باشتى کردنى ژيانت بەدەیت بۆ بەرزترى ناستى بەرچاو ... هەموو کات و
 ساتى بە ژیری و دانایی بە کاربەنە ... پەيوەندى بە کانت لە گەل خەلکیدا باشتى
 و چاکتر بکە ... ژيانى ناسودەتر بژى وەک ئەوێ کە شایانى خۆت بێت ..
 ئامانجەکانت دەست نیشان بکە ... هەموو هەول و تێکۆشانت بخەرە گەر بۆ
 بەدیهێنانى خۆزگەکانت ... بریار بەدە کەرۆو بەرۆوى هەموو لەمپەر و
 شکستەکان ببیتەو و بە ئازایەتى خۆت تێکیان بشکێنیت.

لەيادت نەچیت هەميشە:

زستان سەرەتای هاوینە

تاریکی سەرەتای رووناکیە

زەبروزەنگ سەرەتای بەختەوهریە

شکست سەرەتای سەرکەوتنە

1

من داوای ((به ختیکی باش)) ت بو ناکهم بدلکو پیو بیسته خوت بکه ویته
جوله و کار بو بهخت و چاره نووسی خوت بکه یت.

به ریځگایه کی پوزه تیڅ و نه ریځی بیر که ره وه، ههروه ها دیسان به ریځگایه کی
نه ریځی هه لس و کهوت بکه، باشتیځین پیش بیځی بکه له ژیاڼتدا. له کهل نه
په ری ریز و خوشه ویستی بو هه موو لایه ک و هاتنه دی خه ونه کانتان و که یشتن
به سهر کهوتنی هه موو ناواته کان .

هه میسه با له یادت بیټ:

نهو چرکه ساته دی که تیایدا ده ژیت، وایزانه دوا چرکه ساتی ژیاڼته،

به باوه روه بژی، به هیواوه بژی،

به خوشه ویستی هه بژی، به تیځو شان هه بژی،

نرخه ژیاڼ بزانه.

— کوټایس کتیبه که —



TEN KEYS FOR SUCCESS

لەم کتیبەدا

- نوسەرو وانەبیزی جیهانی "د. نیراهیم فەقی" لەم کتیبەدا پەلکێشت دەکات بۆ...
- ★ چەند دۆزینەوه و رێنماییەك کە دەبێتە رێنیشاندەرت تاكو ببیتە کەسیکی بەپەرۆش و بەتەنگەومەهاتوو لەهەموو بارێکدا.
- ★ دەبیتە کەسیکی خاوەن پلان و دەشتوانیت پارێزگاری لە پەرۆشی و کارامەیی خۆت بکەیت.
- ★ پلەي بپروا و متمانه بەخۆبوونت بەرز دەبێتەوه و لەهەر چرکە ساتێکدا بتهوێت وزەو تواناكانت دەخەیتە گەر.
- ★ نەهێنییەکانی هیزی پابەندبوون "ئیلتیزام" و پراکتیک و بیرکردنەوهی نەهێنی و پێشبینی و ئەندێشەکانت فێر دەکات و چۆنیەتی بەکارهێنانیشیان لەژیانی رۆژانەتدا بۆ شیتەل دەکات، تا ئەو کاتەی دەگەیتە بەرزترین ئاستی سەرکەوتن و سەرەرازی.



لەبلا و کراودکانی خانەي جاب و پەخشی رێنما

بەجێ هێستە